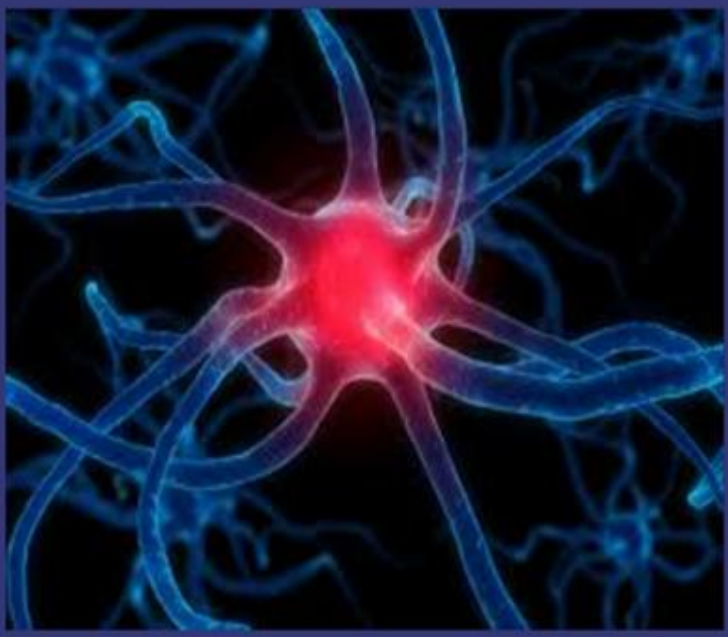
Silviu Vasile

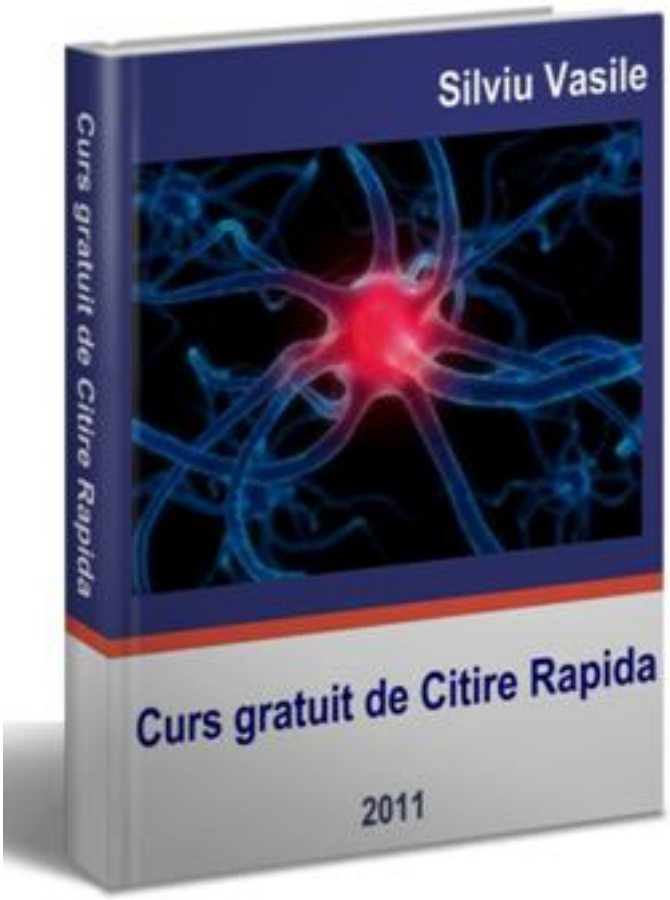


Curs gratuit de Citire Rapida

2011

www.citire-rapida.ro

CURS GRATUIT DE CITIRE RAPIDĂ



Această carte conține informații cu caracter general; pentru aprofundare recomand cursuri şi traininguri de specialitate

Ce este citirea rapidă?

Această carte îşi doreşte a fi un ajutor în deprinderea tehnicilor de citire rapidă dar şi un început în dezvoltarea personală a celor ce o citesc. Îmi doresc ca aceste metode să fie îmbogăţite şi updatate de către cei care vor practica cu succes aceste exerciţii şi vor obţine rezultate spectaculoase. De asemenea, la sfârşitul cărţii voi trece o adresă de email unde cei ce doresc pot să comunice cu mine.

Să începem cu întrebarea logică: Cum a apărut citirea ?

Citirea a apărut acum circa 5000 de ani, o dată cu apariţia hieroglifelor, primul alfabet a fost creat în urmă cu 3500 ani. Paul Ştefănescu prezintă motivul pentru care omnul nu citeşte rapid iar concluzia lui este că omul a învăţat să citească greşit iar acum este nevoie să corecteze prin exerciţiu acest mod impropriu de a citi.

Primele scrieri au fost pe piatră, tăbliţe de lut, pergamente sau pe bucăţi de piele, cuvintele fiind scrise unele după altele fără spaţii şi punctuaţie, uneori chiar sub formă prescurtată.

Putem face şi noi o încercare să vedem cum ne-am descurca dacă ar fi să cititm un astfel de text. Să ne gândim că suntem undeva în antichitate şi că trebuie să citim un astfel de text fără nici un semn de punctuaţie în care literele sunt toate unele după altele iar noi trebuie să descifrăm acea tăblită, cred că ne va fi extrem de greu.

Tabliță cu scriere cuneiformă

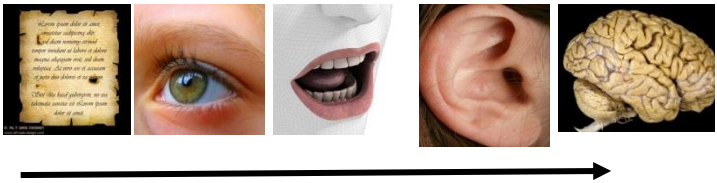
Aşa ar fi arătat un text din acea perioadă:

DINCELEMAIVECHITIMPURIOMULAVRUTSALAS
EPOSTERITATIIINFORMATIIDESPREVIATASIOBI
CEIURILELUIPRIMELEDESENEAUFOSTGASITEIN
PESTERIELEREPREZETAUSCENEDEVANATOARE
PUTEMCONSIDERACAFIINDPRIMELEFORMEDEC
OMUNICAREPRECURSOARESCRISULUIREALIZA
TEDEDIVERSETRIBURIELEPOTFIGASITEININTRE
GAEUROPADINSPANIAPANAINURALIALTAMIRA
CELMAICUNOSCUTEXEMPLUESTEPESTERACUPI
CTURIRUPESTE

Este limpede că nu am reuşit să citim acest text prea uşor, ne-am poticnit şi am revenit de câteva ori pentru că am pierdut la un moment dat şirul.

Să încercăm acum să îl citim cu voce tare, vom vedea că vocalizând acest text este mai uşor de citit şi mai uşor de înțeles. S-a dezvoltat astfel un mecanism care cuprindea următoarea schemă:

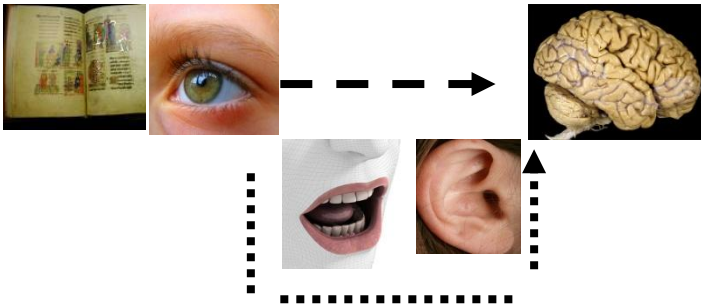
Suport informație - Văz - Corzi vocale - Auz - Memorie individuală



Astfel, viteza de citire era egală cu viteza de transmitere orală.

La începutul primului mileniu textele scrise au cunoscut un salt important ele fiind puse în pagină, având locuri libere între cuvinte precum şi punctuație. Chiar şi aşa o bună perioadă de timp cititorii au continuat să citească cu voce tare, sau în şoaptă, fie să mişte imperceptibil buzele şi să vibreze coardele vocale. Circuitul Văz – Corzi vocale – Auz a devenit perturbator. Ochiul poate "citi" de 3 ori mai rapid decât putem citi cu voce tare.

Suport informație - Văz - Corzi vocale - Auz - Memorie individuală



Aici ne aflăm cu toții și nu am mai progresat în ultima mie de ani. Informația crește exponențial așa că și noi trebuie să schimbăm tehnica prin care citim. Putem crește viteza de citire "învățând" să subvocalizăm mai rapid, dar vom fi limitați la un moment dat. Soluția o reprezintă suprimarea circuitului inutil – Corzi vocale – Auz, care corespunde transmiterii orale. Aceasta se realizează prin antrenament și dacă vom reuși să facem asta vom putea citi rapid. Restul tehnicilor ne vor ajuta să creștem viteza cu care trecem de la un rând la altul, ne vor ajuta să fim mai concentrați în timp ce citim, sau să cuprindem mai multe cuvinte în aria vizuală, dar vom vorbi cu adevărat de citire rapidă atunci când vom elimina subvocalizarea.

Suport informație - Văz - Memorie individuală

Ce mai trebuie să ştim despre citire:

Citirea poate fi definită ca o interrelaționare totală a individului cu informația scrisă. Citirea este un proces de comunicare care necesită o serie de aptitudini. Cititul este un proces de gândire înainte de a fi un exercițiu de mişcare a ochiului. Lectura necesită o succesiune logică a gândurilor sau a modelelor de gândire iar ele pot fi împărțite în şapte procese de bază.

1. recunoaşterea informației: ce ține de cunoaşterea prealabilă de către cititor a alfabetului;
2. asimilarea informației: procesul de percepție a informației;
3. integrarea internă a informației: înțelegerea la nivel primar, derivată din materialul lecturat fără a avea o experiență trecută, alta decât cea provenită din citit;
4. integrarea externă a informației: analiza, aprecierea sau critica textului provenită din experiența personală de viață a cititorului, el poate respinge informația dacă aceasta nu corespunde perceptelor şi personalității sale;

5. reținerea informației: este capacitatea de a stoca informația în memorie;
6. amintirea informației: capacitatea de a recupera informații stocate în memorie;
7. comunicarea informației: reprezintă punerea în aplicare a informațiilor dobândite care pot fi împărțite în mai multe categorii. Vorbim despre comunicare scrisă, comunicare verbală, comunicare prin desene şi comunicare prin gânduri, atunci când comunicăm cu noi înşine.

Multe dintre problemele legate de citire şi învățare apar din cauza modului în care am învățat să citim în şcoala primară. Şi aici vorbim bineînțeles de subvocalizarea cuvintelor. Dacă această problemă nu s-a depăşit prin exercițiu, probabil că avem o viteză de citire destul de redusă.

Viteza de citire se calculează prin raportarea a două mărimi, numărul de semne pe care îl citim pe minut şi numărul de cuvinte pe care îl citim pe minut. Personal folosesc numărul de cuvinte pe minut (cpm), e mult mai uşor să calculezi cuvintele decât semnele, chiar dacă numărul de semne este un indicator clar al vitezei de citire, cred totuşi că este mult mai practic să ne referim la cuvinte chiar dacă unele au 2 litere iar altele 9 litere – când ne raportăm la dimensiunile unei cărți acest lucru nu mai contează.

Un cititor obişnuit citeşte cu o viteză de 150 – 250 cuvinte pe minut. Să comparăm viteza de citire cu parcurgerea unei anumite porțiuni de drum cu maşina. Atunci când conducem repede suntem atenți la drum, la trafic şi ajungem în intervalul stabilit la destinație. Dacă

însă am merge cu viteză extrem de mică atunci am fi atenţi la peisaje, am începe să facem tot felul de conexiuni, ne-am aminti foarte multe lucruri, având posiblitatea de a discuta cu cei din maşină fără a mai fi atenţi la drum, condusul la acea viteză mică fiind un reflex.

La fel se întâmplă şi cu citirea lentă, mintea începe să se plictisească, să viseze, să uite ce a citit şi să revină la textul pe care l-a citit, dar nu l-a înţeles. Iar aceste probeleme apar din cauza neconcordanţei dintre gândire şi viteza redusă cu care citim. Studiile arată că prin folosirea metodelor şi tehnicilor avansate de citire rapidă în cazul copiilor la începutul educaţiei poate fi depăşită şi îmbunătăţită capacitatea de lecturare cu peste 500%. Dar nu numai în cazul copiilor sunt vizibile progresele, această carte propunându-şi ca obiectiv dublarea vitezei de citire, cu condiţia obligatorie ca fiecare să exerseze zilnic circa 20-30 de minute sub îndumarea tehnicilor şi exerciţiilor de citire rapidă cuprinse în manual.

Avem nevoie de citirea rapidă?

Lipsa timpului ne afectează într-o măsură mai mică sau mai mare pe toți. Un general german din primul război mondial spunea despre români că sunt o nație fascinantă. Românii, spunea generalul, sunt în stare de lucruri extraordinare într-o săptămână dacă vor cu adevărat, dar dacă ar avea un an la dispoziție tot în ultima săptămână ar face totul.

Mi s-a întâmplat şi mie şi se întâmplă fiecăruia dintre noi şi cred că înainte de toate ar trebui să fim mai organizați, să ne putem stabili obiective pe termen scurt, mediu şi lung. Să ne stabilim termene limită pentru fiecare etapă, termene pe care ar trebui să le respectăm. Astfel nu am mai fi în criză de timp, nu am mai lăsa totul pe ultimul moment.

Prin citirea rapidă câştigăm acel timp prețios. Nu o dată se întâmplă să fim nevoiți să sintetizăm şi să acumulăm o cantitate vastă de informații. Dacă privim aspectele actualei crize economice, realizăm că viața noastră se poate schimba în mod radical. O industrie întreagă poate să dispară peste noapte. Drama fiecărui om care rămâne şomer este impresionantă. Familii întregi resimt efectele crizei economice, sărăcia îşi face apariția din ce în ce mai mult în jurul nostru chiar şi în viața noastră. Cum putem contrabalansa această situație, cum ne putem feri de tăvălugul recesiunii ce tinde să schimbe din temelii societatea în care eram obişnuiți să trăim?

Cred că singura noastră şansă este de a ne reinventa, de a trece la un alt nivel de cunoaştere, de a deveni flexibili şi de a evolua. Prin citire reuşim să

acumulăm noi informații vitale în această perioadă, iar dacă investim în citirea rapidă avem o șansă în plus să ieşim cu bine din aceste vremuri tulburi şi să ne asigurăm supraviețuirea financiară pe termen scurt şi mediu.

Ce s-ar întâmpla dacă în termen scurt am putea să învățăm o altă meserie, să învățăm o limbă străină, să fundamentăm cunoştințele pe care le avem deja şi care să ne ajute să devenim mai buni în tot ceea ce facem, mai competitivi, putem obține un job mai uşor şi astfel să câştigăm câțiva ani buni în care lucrurile pentru noi ar fi stagnat.

Citirea rapidă este o investiție importantă. Trăim în era informației, cu cât suntem mai informați cu atât ne adaptăm mai bine şi supraviețuim junglei sociale.

În general sunt destul de rezervat în ceea ce priveşte acea mentalitate tipic americană în care totul este privit cu lejeritate. O astfel de carte ne-ar promite că am ajunge să citim de 10 ori mai rapid în câteva zile, ori acest lucru nu este posibil.

Acest manual nu promite nimic de acest fel. Dacă, după parcurgerea materialului, ajungem să ne dublăm viteza de citire putem să ne considerăm mulțumiți. Domeniul citirii rapide este asemănător sportului, fiecare performanță este rezultatul unui efort susținut şi unei metode de antrenament care să dea rezultate. E nevoie de voință şi răbdare. Dacă devenim nişte sportivi ai minții vom reuşi să ne reinventăm şi să evoluăm spre o viață mai bună.

Explicarea procesului de citire

Citirea este sinteza unei activităţi fizice dar şi a unei activităţi psihice care necesită coordonarea dintre muşchii oculari şi funcţiile cerebrale.

Procesul de citire este un sistem de preluare a informaţiei, de selecţie şi prelucrare a acesteia precum şi de transmitere a deciziei luate în urma celor două etape.

Preluarea se realizează prin analizatorii vizuali, imaginile literelor sunt transmise către creier, aici are loc selecţia şi prelucrarea informaţiilor obţinute, etapă realizată cu ajutorul blocului analizator al vorbirii şi cel auditiv plus cel al sistemului nervos central. Are loc atribuirea unui sens imaginii şi înţelegem sensul a ceea ce citim. Înţelegem ceea ce citim funcţie de două aspecte: contează de exemplu cât de inteligenţi suntem (inteligenţă nativă), inteligenţă ce se măsoară în capacitatea noastră de a asimila informaţia citită; de asemenea aspectul social este important pentru că funcţie de acest aspect putem atribui un sens simbolului grafic. Funcţie de aceste aspecte, o dată cu înţelegerea sensului celor citite, creierul ia trei decizii: revino asupra textului, memorează sau citeşte mai departe.

Urmează etapa în care se transmite decizia către organele de execuţie: muşchii globului ocular sau muşchii mâinii pentru a trece mai departe, a reveni sau a da o nouă pagină.

Citirea presupune participarea celor 3 analizatori: analizatorul vizual, analizatorul vorbirii şi analizatorul auditiv. Prin primul se recepţionează textul prin mişcarea ochilor, prin al doilea se recepţionează şi se enunţă textul, iar cel auditiv prin vocalizarea interioară.

Viteza de citire depinde de felul în care sunt organizate etapele acestui proces psihofizilologic complicat.

Citirea rapidă reprezintă posibilitatea de raționalizare a procesului de lectură, nemaifiind necesar, aşa cum am arătat la începutul cărții, circuitul subvocalizare – auz.

Resursele creierului uman sunt foarte mari, activarea gândirii este esențială în realizarea progreselor în citirea rapidă.

Capacitatea informațională a creierului este practic nelimitată prin cantitatea totală de neuroni de aproximativ 30 miliarde, unii considerând această cifră drept conservatoare, numărul neuronilor apreciindu-se a fi mult mai mare. Omul foloseşte doar o mică parte din capacitatea sa de acumulare şi memorare a informației.

Dacă omul ar folosi mai mult din capacitatea creierului, prin tehnicile de dezvoltare personală, ar putea ajunge să vorbească 6 limbi străine şi ar putea urma în paralel mai multe unități de învățământ superior şi ar fi perceput de ceilalți ca un geniu.

Dar până acolo să ne ocupăm de citirea rapidă şi de creşterea, o dată cu viteza de citire, a capacitățiii de a prelucra şi procesa informația. Citirea rapidă este primul şi cel mai important pas spre dezvoltarea genialității.

O etapă deosebit de importantă în procesul de citire o constituie asimilarea textului citit. Capacitatea de asimilare depinde de 3 elemente de natură psihologică acestea sunt: înțelegerea, atenția şi memorarea.

Înțelegerea reprezintă o formă complexă a activității cerebrale şi reprezintă o condiție importantă pentru citit. Recepționarea textului se face prin

intermediul propoziţiilor care evidenţiază legăturile semantice transmise de text. Dacă e vorba de un text simplu înţelegem tot ce receptionăm, aplicându-se cunoştinţele elementare pe care oricine le posedă. Dacă este vorba de informaţii complexe, înţelegerea este condiţionată de stabilirea unor noi legături care necesită un proces de durată.

Creierul împarte textul în mai multe părţi semantice iar acestea se sprijină pe anumite puncte semantice. Dacă vom privi ochii unei persoane care citeşte, vom vedea că privirea nu „curge" lin pe fiecare rând, ochii sar de la un cuvânt la altul. Citirea rapidă se bazează tocmai pe acest salt pe care ochiul îl face de la un cuvânt la altul dar mai ales pe înţelegerea ideilor care sunt transmise de text iar nu pe recepţionarea structurii grafice. Textul comunică un mesaj prin nişte idei.

O îmbunătăţire a capacităţii de asimilare a textului o reprezintă dezvoltarea fenomentului de anticipare a gândirii autorului, ceea ce se numeşte „intuiţie semantică".

După ce înţelegem mesajul textului are loc o recodificare a informaţiei funcţie de propria noastră scară de valori şi de propriile noastre gânduri.

Atenţia este o formă complexă a activităţii cerebrale, iar fără dezvoltarea atenţiei nu putem face prea multe progrese în citirea rapidă.

Atunci când suntem atenţi, intelectul se concentrează asupra unui anumit obiectiv. Există un principiu numit al „dominanţei" care spune că în creierul uman există un focar de excitaţie dominant. S-a observat prin studii că, dacă suntem concentraţi numai asupra unui singur lucru, apare monotonia şi nu suntem în stare

să reținem foarte bine. În momentul în care pierdem concentrarea şi ne mutăm atenția asupra unui obiect exterior, chiar dacă pentru o perioadă foarte scurtă de timp, concentrarea revine imediat. Aceste excitații colaterale slabe acționează concomitent cu focarul de excitație dominant. Atunci când suntem obosiți şi nu ne putem concentra asupra unui text, atenția ne este distrasă pentru un moment, iar când revenim obținem o concentrare mai bună. Citirea eficientă depinde de măsura în care suntem în stare să ne concentrăm atenția dar şi de necesitatea de a scăpa de monotonia în citit. La începutul practicii mele în citire rapidă încercam să citesc din ce în ce mai rapid, impunându-mi un ritm inflexibil; rezultatul era că oboseam destul de uşor iar de la un moment dat nu mai puteam înțelege, fiind nevoit să iau pauze. Când am descoperit acest secret al citirii rapide, lucrurile s-au schimbat şi am reuşit să fac progrese mult mai mari. Am început să citesc cu viteze diferite. Când ceva mi se părea foarte interesant citeam cu viteză mai redusă dar totuşi superioară unei citiri obişnuite iar când informația era plictisitoare ori redundantă pur şi simplu zburam peste pagini. În felul acesta am descoperit citirea flexi-rapidă care se adaptează textului şi mesajului, scăpând de oboseala de a citi doar rapid sau doar lent.

Memorarea reprezintă procesul esențial al memoriei care are ca rezultat fixarea elementelor noi prin integrarea lor în sistemul cunoştințelor anterioare.

Memorarea este un proces activ, creator, în timpul căruia se nasc prin comparare elemente noi ce se înmagazinează în memorie. Reținerea este selectivă de aceea nu reținem tot ceea ce citim, după 24 de ore ne mai

amintim doar 10% din ceea ce am citit. Memorarea este de două feluri: mecanică şi logică. Dacă la memorarea mecanică reținem informații pe care nu le înțelegem, fără a le lega de totalitate prin repetare, având astfel o productivitate scăzută față cazul memorării logice care cuprinde gruparea semantică a materialului, divizarea în părți şi stucturi logice, fiind astfel de câteva ori mai eficientă. Memorarea logică evidențiază şi corelează informația cu cele asimilate anterior. Memorarea se circumscrie scopului de comunicare, acela de a înțelege şi reține un mesaj transmis, astfel ea nu trebuie să fie afectată de viteza cu care citim.

Reuşim să memorăm mai uşor informații simple, clare, concise, sistematizate, legate de sfera emoțională a personalității cititorului.

Facultățile intelectuale sunt stimulate foarte puternic prin instrumentul citirii rapide, fiecare dintre noi poate deveni foarte bun în acest domeniu, poate avea o memorie mai bună, poate deveni mai productiv şi mai rapid în munca sa.

Pregătirea pentru citire

Ştiu că noi, românii, nu avem un cult pentru disciplină şi aceasta este o mare problemă care nu ştiu cum se poate rezolva. Suntem obişnuiţi să mâncăm rapid ceva în faţa televizorului, suntem obişnuiţi să întrerupem ceea ce facem şi să vorbim la telefon, sau să lăsam baltă tot ce facem şi să ne apucăm de altceva, după care să revenim asupra lucrului început, să începem un lucru de la coadă sau pur şi simplu să sărim o etapă pentru că nu ne place.

Brian Tracy, cunoscut autor de cărţi de dezvoltare personală, vorbeşte despre disciplina de a face şi acele lucruri care nu îţi plac, ce nu trebuie lăsate la urmă ci trebuie făcute primele. Un lucru început trebuie dus la bun sfârşit; acesta este secretul celor care au reuşit în viaţă, al celor care, prin forţa gândului, au conceput un plan şi au urmat pas cu pas etapele lui, îmbunătăţindu-l permanent prin feed-back.

Ar trebui atunci când ne aşezăm la masă, să nu răspundem la telefon, ar trebui să închidem televizorul şi să trăim plăcerea de a mânca şi să ne bucurăm de timpul în care servim masa. Cred că acest lucru ţine de respectul pe care ni-l purtăm nouă, dacă permitem sau nu celorlalţi să ne deranjeze în acel moment.

La fel şi în cazul citirii, trebuie să ne pregătim un mediu, o ambianţă care să ne facă să ne simţim confortabil, să ne putem concentra, să închidem radio sau televizorul.

Nu putem citi tolăniţi în pat, ghemuiţi sau sprijiniţi în diverse poziţii pe pernă. Trebuie să stăm la o

masă, la un birou sau pe un scaun care să ne ţină spatele drept.

Camera trebuie să fie bine luminată şi aerisită. Dacă folosim o veioză, ea nu trebuie să ne orbească ci lumina ei trebuie să cadă uniform pe birou. De asemenea, ordinea în care sunt aşezate lucrurile pe birou este importantă; înainte de a începe să citim trebuie să strângem toate lucrurile care nu ne mai trebuie şi să le aşezăm la locul lor.

Materialele de care avem nevoie

Am conceput în cartea "Manualul de citire rapidă" o serie de paşi care ne vor ajuta la creşterea vitezei actuale de citire, cartea cuprinzând texte de dezvoltare personală care sper să fie de un real folos celor care au pornit pe acest drum; am insistat de asemenea asupra explicării tehnicilor pe care le vom folosi.

În cartea cu titlul: "Exerciţii de citire rapidă" voi prezenta exerciţii care să ne ajute să citim dar şi unele sfaturi utile, carte care este în curs de apariţie.

"Secretele citirii rapide", a treia carte din serie, va cuprinde o selecţie de sfaturi şi ponturi pe care le-am găsit în cele peste 20 de cărţi de citire rapidă pe care le-am studiat şi ale căror metode le-am aplicat obţinând rezultate satisfăcătoare. Recomand, pentru rezultate mai bune, toate cele trei cărţi, acestea completându-se reciproc.

Pentru a începe studiul citirii rapide, avem nevoie de un creion cu care să completăm fişele de evaluare, dar pe care îl putem folosi de asemenea şi ca pointer, dispozitiv de indicare cu care să urmărim cuvintele de pe rânduri.

Avem nevoie de un cronometru şi aici putem folosi telefonul mobil care are şi funcţia de cronometru sau temporizator ce ne va permite să stabilim un interval de timp în care să citim – să spunem 3 minute, la expirarea celor trei minute acesta va începe să sune.

E bine ca aceste materiale auxiliare să fie deja pe birou în momentul în care ne apucăm de citit pentru a nu ne întrerupe în timpul exerciţiilor.

La sfârşitul cărţii voi prezenta un grafic care va arăta rezultatele după fiecare sesiune de exerciţii.

Pentru a începe trebuie să urmăm câţiva paşi ajutători. Este foarte importantă alegerea unei cărţi pe care să exersezi, de aceea dau aici câteva indicaţii:

1. cartea trebuie să fie literatură, ceva uşor, ca să citeşti cu plăcere;

2. poate o fi carte care ţi-a plăcut şi pe care acum o poţi reciti şi te poţi antrena;

3. nu trebuie să fie o carte greoaie, complexă sau care să conţină termeni ştiinţifici;

4. fonturile trebuie să fie de mărime medie;

5. aşezarea în pagină trebuie să nu obosească ochii;

6. textul să fie scris pe un singur rând (nu pe mai multe, gen coloană de ziar);

7. cartea să nu fie trasă la xerox, foile pe care este imprimată cartea să fie de calitate;

8. paginile să se poată da cu uşurinţă, să nu se prindă una de cealaltă;

9. cartea să nu fie ilustrată;

10. cartea să se poată deschide cu uşurinţă;

11. cartea să stea deschisă pe mijloc când e aşezată pe masă;

12. dimensiunea cărţii să fie potrivită - preferabil A5.

Inteligențe multiple

Ce ar trebui să mai ştim înainte de a începe propriu-zis acest curs de citire rapidă?

Au existat întodeauna divergențe între psihologi cu privire la rolul inteligenței în procesul de citire şi învățare. În acest moment inteligența este măsurată prin coeficientul de inteligență, dar să fii inteligent nu înseamnă neaparat să ai un IQ mare. În ultimul timp a apărut o nouă dezvoltare a ideii de inteligență şi a rolului inteligenței în asimilarea informației.

Dr. Howard Garner, psiholog şi profesor la Universitatea Harvard, a adus în discuție pentru prima dată teoria inteligențelor multiple.

Aceasta teorie afirmă că există mai multe tipuri de inteligență care ajută oamenii să comunice, să creeze şi să rezolve problemele, inteligențele multiple fiind diferite căi prin care se demonstrează abilitățile intelectuale.

Aceste inteligențe formează baza pentru identificarea naturii procesului de învățare a unei persoane şi s-a demonstrat că fiecare copil are un stil unic de învățare, stilul de învățare reprezentând modul prin care o persoană acumulează şi comunică mai departe cunoştințele.

O dată ce ne descoperim stilul de învățare ne va fi mai uşor se ne stabilim metoda optimă de învățare, scopul fiind acela de a învăța într-un mod plăcut şi uşor, fără a mai vedea în procesul învățării un chin.

Teoria inteligențelor multiple arată de ce unii copii învață mai uşor atunci când informația le este explicată în mod logic, alții când citesc singuri un

material, în timp ce alți copii învață cu ajutorul cântecelor sau atunci când se joacă cu anumite obiecte.

Un profesor trebuie să identifice şi să integreze în metoda de învățare această teorie şi să stimuleze descoperirea şi dezvoltarea metodei cele mai bune pentru fiecare copil. Pentru aceasta profesorul sau părintele trebuie să-l urmărească pe copil în timp ce acesta învață şi să îşi răspundă la următoarele întrebări: „Ce îi place copilului cel mai mult să facă în timp ce învață?" „Ce îi suscită interesul?" „Ce face când e lăsat singur?" Observațiile trebuie comparate cu stilurile de învățare şi ales acela care i se potriveşte cel mai bine.

Majoritatea copiilor văd în procesul învățării o povară şi asta pentru că metodele de predare şi de învățare nu se adresează stilului lor de învățare.

Nu putem impune tuturor copiilor un stil unic de învățare ci trebuie să căutăm să integrăm în procesul de învățare jocuri şi materiale care să stimuleze inteligențele native şi să facă procesul de învățare stimulativ şi plăcut.

Conform teoriei Dr. Gardner există 7 tipuri de inteligență, după alți autori sunt 8 sau 10. Consider că marea majoritate a autorilor a preluat cele 7 inteligențe şi a încercat să găsească subcategorii dar în principiu rămân tot cele 7 tipuri.

Vorbim astfel despre inteligența: verbală, logico-matematică, spațială, muzicală, kinestezică, interpersonală şi intrapersonală. Propun să le analizăm pe fiecare în parte şi să le discutăm separat. Vom observa că aceste informații sunt cunoscute de noi iar tot ceea ce trebuie să facem este să le conştientizăm ca un sistem la care să ne raportăm funcție de cunoştințele pe care le avem.

Inteligența verbală

Este abilitatea de a folosi cu mare ușurință limbajul cuvintelor. Aceste persoane gândesc în cuvinte mai mult decât în imagini. Cei care învață verbal au dezvoltate abilități de comunicare verbală, pot ține cu ușurință discursuri în fața unei audiențe fără a avea emoții. Pot asculta informații în formă citită (audio-book-uri), pot explica altora; pot scrie poezii, povestioare cu umor, metafore, gânduri abstracte, concepte simbolice. Pot cu ușurință să-și amintească informații sub forma unor fraze sau propoziții, să convingă pe altcineva cu privirre la propriul punct de vedere, să facă analize semantice, analize gramaticale, să scrie articole de presă, discursuri.

Cei care fac parte din acest gen de inteligență învață cu ușurință atunci citesc sau când folosesc jocuri interactive de construire a propozițiilor cu ajutorul cuvintelor.

Se dezvoltă atunci când rezolvă cuvinte încrucișate, aceste persoane vor ține un jurnal în care își vor nota gândurile, se vor exprima în proză, vor scrie poezie.

Dezvoltarea inteligenței verbale ne transformă în poeți, jurnaliști, scriitori, profesori, avocați, translatori, nuveliști, vorbitori în public, politicieni.

Dacă copilul nostru are aceste aptitudini aceasta este direcția spre care trebuie să îl îndreptăm, să îl sprijinim și să îl încurajăm.

Inteligența logico-matematică

Acest gen de inteligență este asociată cu ceea ce noi numim gândirea științifică, incluzând gândirea logico-deductivă.

Persoanele logico-matematice adoptă un stil de învățare bazat pe argumente logice şi pe raportări la memorie.

Ei fac conexiuni între lucruri şi informații. Sunt întodeauna curioşi cu privire la lumea din jurul lor, învață punând foarte multe întrebări şi le place să facă foarte multe experimente.

Persoanele care au dezvoltat acest gen de inteligență au capacitatea de a integra informația în modele logice, lucrează cu simboluri şi lucruri abstracte, formule matematice şi forme geometrice. Ele văd conexiuni între lucruri separate ori distincte. Aptitudinile inteligenței logico-matematice includ rezolvarea problemelor, o bună aranjare logică a informației pe categorii, realizarea de relații logice între diverse categorii de informații şi cifre. Ele inițiază experimente pentru a demonstra un anumit fenomen sau eveniment, fac cu uşurință calcule matematice complexe.

Logico-matematicii învață foarte mult în urma experimentelor şi a testelor. Mânuiesc cu precizie informații, descoperă şi încearcă să demonstreze noi teorii. Le place să rezolve puzzle-uri, jocuri logice, jocuri de strategie.

Acest gen de inteligență se întâlneşte la toți oamenii de ştiință, programatori IT, matematicieni, ingineri, contabili etc.

Inteligența vizual-spațială

Acest gen de inteligență este specifică celor care au de-a face cu arta vizuală şi ne referim la pictori, sculptori; persoane care au o bună orientare în spațiu: navigatori, cartografi, arhitecți.

Vederea în spațiu se întâlneşte şi la cei care joacă şah şi care au nevoie să vadă obiectele din diferite unghiuri şi perspective.

Persoanele vizual-spațiale au capacitatea de a vedea în detaliu obiectele cât şi capacitatea de a le vizualiza mental, le pot fotografia mental şi pot accesa aceste imagini după anumite perioade de timp.

Au abilități dezvoltate de percepere vizuală, învață şi gândesc în imagini vii, reținând astfel cu uşurință foarte multe informații. Le place să privească hărți, diagrame, grafice, fotografii, picturi, filme.

Aceste calități mai includ: plăcerea de a construi puzzle-uri, cititul, înțelegerea diagramelor, un simț foarte bun de orientare în spațiu, realizarea de schițe, de hărți mentale, picturi, sculpturi, regizare de filme, realizare de pagini web.

Copilul care are o inteligență vizual-spațială trebuie să vadă tot ce învață. El reduce totul la imagini vizuale. Învață pictând, desenând sau construind diverse forme geometrice. Ei învață cu ajutorul ochilor, văd imaginile ca şi cum ar fi reale. Pot folosi la învățare diagrame, jocuri labirint, puzzle-uri, jocuri video.

Această inteligență este întâlnită la artişti, sculptori, designeri, cartografi, navigatori, artişti, inventatori, mecanici, ingineri, arhitecți.

Inteligența kinestezică

Reprezintă abilitatea de a folosi corpul pentru a exprima sentimente şi emoții.

Dansatorii, spre exemplu, se exprimă prin dans încercând să transmită prin acesta un mesaj.

Aparțin inteligenței kinestezice cei care îşi folosesc sistemul locomotor, controlându-şi corpul şi mişcările acestuia. Putem vorbi de sportivi, de cei ce mânuiesc cu uşurință diverse obiecte – jongleri, sau ceasornicari care au nevoie de precizie în mişcare.

Copiii învață prin dans şi mişcare. Au un dezvoltat simț al echilibrului şi o bună coordonare mână-ochi (jucători de tenis). Interacționează foarte bine cu spațiul din jurul lor şi îşi amintesc cu uşurință activitățile pe care le-au realizat folosind corpul, procesează uşor astfel de informații.

Corpul deține mai multe informații pe care nu le conştientizăm, spre exemplu corpul ştie cum să îşi mențină echilibrul fără a cădea de pe bicicletă, când mergem cu rolele, când parcăm o maşină într-un spațiu îngust.

Abilitățile includ: dansul, coordonarea fizică, diverse sporturi, folosirea limbajului corpului, diverse meşteşuguri, mimă – folosirea mâinilor pentru a construi emoții şi expresii ale corpului.

Folosirea mâinilor, picioarelor şi a întregului corp este cel mai bun mod de învățare în ceea ce-i priveşte pe copii care aparțin inteligenței kinestezice. Acestor copii le place să repare lucruri, să facă sport, să meargă cu bicicleta, să joace jocuri video care necesită

coordonare ochi-mână, jocuri în care trebuie să construiască, diverse meşteşuguri, sporturi în aer liber.

Învaţă cu uşurinţă privindu-i pe ceilalţi şi experimentând personal.

Pot deveni: actori, mimi, dansatori profesionişti, inventatori, profesori de sport, antrenori, pompieri, sportivi, meşteşugari, artizani sau alpinişti.

Inteligența muzicală

Este capacitatea de a recunoaşte şi de a folosi ritmuri şi melodia din mediul natural, recunoaşterea vocii umane cât şi a instrumentelor muzicale.

Cei mai mulți învață alfabetul, de exemplu, în forma lui cântată, această formă de inteligență conducând la dezvoltarea abilităților de a produce şi aprecia muzica.

Oamenii care aparțin acestei categorii învață şi gândesc în sunete. Îşi formează imediat o părere apreciativă sau critică muzica pe care o ascultă. Cei mai mulți sunt extrem de sensibili la auzul sunetelor.

Această abilitate include reproducerea sunetelor şi a melodiilor, performarea la diverse instrumente, recunoaşterea liniilor melodice, compunerea de melodii, înțelegerea structurii şi ritmurilor muzicale.

Copiii muzicali învață cel mai bine când sunt înconjurați de muzică, pot bate ritmul pe orice suprafață, simt ritmul, gândesc raportându-se la sunete. Învață foarte bine când în fundal se aude o muzică care le place.

Învață bine când informația este pusă pe muzică sau când aceasta este asimilată unui cântec. La grădiniță învață foarte multe cântece, pot memora serii foarte mari de numere sau poezii dacă sunt puse pe muzică.

Această inteligență este foarte dezvoltată la persoanele din publicitate care compun melodii pentru reclame, pentru a vinde mai uşor un produs şi pentru ca acesta să fie mai uşor recunoscut de către cumpărători prin asociere cu melodia.

Trupe, DJ, cântăreți vocali, cântăreți la diverse intrumente, compozitori.

Inteligența interpersonală

Această inteligență implică abilitatea de a-i înțelege pe ceilalți, de a înțelege ce îi motivează.

Aceşti oameni încearcă să vadă lucrurile şi din punctul de vedere al celorlalți, să înțeleagă modul în care aceştia simt şi gândesc.

Au capacitatea de a simți anumite lucruri: intenții şi motivații. Ei încearcă să mențină echilibrul şi armonia unui grup încurajând cooperarea.

Ei folosesc de asemenea atât limbajul verbal cât şi pe cel non-verbal (limbajul trupului) pentru a deschide canale de comunicare cu alții. Pot cu uşurință să observe diferențele dintre oameni, modelele comportamentale, temperamentale.

Dezvoltarea acestei inteligențe duce la „citirea" intențiilor celor din jur. Pot vedea lucrurile din perspective diferite. Pot cu uşurință consilia şi empatiza cu cei din jur. Pot stabili relații pozitive cu alți oameni. Le place să învețe împreună cu ceilalți. Se remarcă atunci când sunt implicați în discuții de grup.

Printre aceşti oameni întâlnim: consilieri, profesori, terapeuți, vânzători, politicieni, lideri religioşi.

Acestea sunt persoane care au capacitatea de a înțelege şi influența masele.

Inteligența intrapersonală

Această inteligență deține cheia cunoaşterii de sine. Implică abilități în cunoaşterea sentimentelor, auto-reflecție, în înțelegerea proceselor de gândire, întrebări şi răspunsuri emoționale.

Are un simț al intuiției în ceea ce priveşte realitățile spirituale, îşi dezvoltă capacitatea de auto-reflecție şi de a fi conştient de sensul existenței lui. Încearcă să înțeleagă: sentimente, vise, relațiile cu ceilalți.

Are capacitatea de a privi în ansamblu o experiență pentru a putea discerne diverse conexiuni şi modele actuale cât şi reprezentarea lor în viitor.

Are capacitatea de a crea un model care să funcționeze eficient în viață.

Sunt persoane religioase care prin cunoaştere interioară încearcă să descopere sensul vieții, adevăratele valori morale şi spirituale.

Această inteligență implică analiza interioară corectă, stabilirea punctelor forte sau a punctelor slabe personale sau ale celorlalți.

Înțelegerea motivelor şi rolului interrelațional al unui grup: copiii învață cel mai bine prin introspecție. Sunt copii independenți. Le place să lucreze la standardul pe care şi-l impun. Copiilor intrapesonali le place să învețe singuri, le place să joace jocuri care le provoacă gândirea analitică, se joacă în linişte şi în propriul ritm.

Vom întâlni: filosofi, psihiatri, teoreticieni, persoane profund spirituale, cercetători, cât şi inventatori.

Aceste 7 inteligențe de cunoaştere pot fi transformate în 7 modele de a primi informația. Aceste inteligențe sunt adevărate filtre care permit sau nu trecerea informațiilor de un anumit gen spre creier. O abordare mai complexă a acestui domeniu extrem de interesant o voi prezenta într-o următoare carte de învățare rapidă unde cunoaşterea acestora este extrem de importantă. În domeniul citirii rapide ne interesează să descoperim cărei inteligențe îi aparținem şi prin stimularea ei să devenim mai armonioşi. Cele 7 inteligențe ne ajută şi la citit, un „muzical", citeşte mai bine şi reține mai mult atunci când în fundal se aude o muzică plăcută. Un „logico-matematic" va citi mai repede şi mai bine dacă în prealabil „scanează" materialul şi încearcă să găsească un fir logic pe care să-l urmărească. Un „spațial" îşi va face scheme şi desene şi va reține natural, fără prea multe eforturi, informația citită.

Ne naştem speciali şi fiecare dintre noi are nu una, nu două, ci mai multe inteligențe, după unii 7, după alții 10, poate chiar mai multe. Vorbim deci de inteligențe multiple care sunt forma de bază pentru a identifica procesul natural de învățare al unei persoane. În urma studiilor s-a observat că fiecare copil are stilul său unic de învățare. Stilul înseamnă o metodă prin care dobândeşte şi comunică cunoştințele. De ce este acest lucru important? Pentru că o dată ce identificăm stilul de învățare este mult mai uşor pentru noi să vedem ce metodă de învățare folosim şi ce materiale se potrivesc cu acel mod de învățare.

Aceasta explică de ce unii copii învață mai uşor când le este explicat totul logic, când li se cântă un cântecel sau în timp ce se joacă cu anumite obiecte.

Un profesor bun ar trebui să utilizeze o gamă largă de metode de predare pentru a trezi interesul elevilor pentru materialul studiat.

Cum va şti un părinte sau un profesor care este inteligența nativă a copilului său şi cum va face să o dezvolte? Prin urmărirea copilului în timp ce învață. Ce face el? Şi mai impotant, ce vrea să facă în timp ce învață? Cum obişnuieşte copilul să-şi petreacă timpul liber? După ce are loc această observare, părintele sau profesorul ar trebui să facă comparație cu stilurile de învățare prezentate mai sus.

Un elev considerat foarte bun de către profesor şi care a muncit foarte mult pentru a ajunge la performanță, îşi poate totuşi urî profesorul. De ce ? Cel mai probabil pentru că nu i se potriveşte stilul de învățare care i-a fost impus. Iată de ce este foarte important să cunoaştem aceste stiluri de învățare care se potrivesc fiecărui gen de inteligență, şapte la număr, după Howard Gardner, cel care a introdus teoria inteligențelor multiple.

Ar trebui să ştim că informațiile primite prin organele senzoriale sunt primite de creier şi sunt interpretate: verbal, logic, spațial, ritmic, kinestezic, interpersonal şi intrapersonal.

Astfel, trebuie să încercăm să tratăm separat fiecare formă de inteligență, pentru a obține rezultate optime.

Realizarea țelurilor

Fiecare dintre noi îşi stabileşte priorităţi şi obiective de natură financiară, pe plan profesional, familial, al sănătăţii şi al a familiei sau al relaţiilor cu ceilalţi.

Ne propunem să atingem anumite ţinte şi dorim să ajungem în acel loc, dorim să evoluăm însă nu poţi lovi o ţintă pe care nu o vezi. Nu poţi conduce o maşină prin ceaţă la fel cum o faci în condiţii normale, vei merge extrem de încet, vei şovăi şi vei fi nesigur. Dacă pe lângă ceaţă, apar şi alte condiţii cum ar iarnă, gheaţă, noapte, aglomeraţie, cu siguranţă drumul va deveni un coşmar chiar şi pentru cel mai experimentat şofer. Stabilirea ţelurilor este sinonimă pentru mintea noastră cu răsăritul soarelui, risipirea ceţii, topirea gheţii, descongestionarea traficului şi posibilitatea de a ajunge repede şi în siguranţă la destinaţie.

Stabilindu-ne ţelurile vom obţine mai mult de la viaţă, ne vom îmbunătăţi performanţele în tot ceea ce facem, vom fi mai motivaţi în viaţa de zi cu zi, ne va creşte satisfacţia personală şi vom fi mândri de noi ori de câte ori vom realiza ceea ce ne-am propus. De asemenea vom elimina atitudinea negativă care ne ţine pe loc şi ne cauzează atâta nefericire.

Persoanele care îşi stabilesc şi îşi realizează ţelurile suferă mai puţin de stres şi anxietate, arată o încredere mai mare în forţele proprii, devin performeri în mai multe arii ale vieţii, sunt mai fericite decât ceilalţi.

Stabilirea ţelurilor ajută la măsurarea felului în care ajungem la ele, putem vedea ceea ce am putut

realiza şi ceea ce mai avem de făcut, putem vedea ceea ce suntem în stare să facem şi ce nu.

În momentul în care am reuşit să realizăm ceea ce ne-am propus, ne creşte încrederea în noi şi în capacitatea de a realiza ceva prin forţe proprii. Ştim că putem depăşi dificultăţile din viaţă şi ne putem seta ţeluri din ce în ce mai înalte.

Cheia realizării ţelurilor o reprezintă auto-disciplina.

Trebuie să vedem mai departe cum ar trebui să ne alegem un ţel şi cum să ne concentrăm să îl îndeplinim.

Câteodată alegerea ţelurilor este destul de dificilă pentru că trebuie să vedem de fiecare dată dacă reuşim să alegem ţelul corect. În principiu putem alege orice ţel care ştim sau simţim că ne este necesar în viaţă.

Alegerea ţelului nu este cu nimic diferită de procesul de planificare pe care noi îl realizăm în diferite momente din viaţa noastră, atunci când decidem ce sarcini trebuie să realizăm şi ce paşi trebuie urmaţi pentru a rezolva o anumită problemă.

Alegerea ţelurilor şi a ţintelor pe care vrem să le atingem ţine în primul rând de drumul pe care vrem să mergem în viaţa noastră. Ştiind exact unde vrem să ajungem, vom şti asupra căror arii ne vom concentra efortul pentru a reuşi.

Setarea ţelurilor este o tehnică des întâlnită la atleţii profesionişti, la oamenii de succes, la performerii din orice domeniu. Ea ne dă o perspectivă pe termen lung şi ne ajută pe termen lung, dar ne oferă şi motivaţia pe termen scurt, urmărind pas cu pas dead-line-urile pe care ni le-am setat, ne ajută să ne concentrăm atenţia şi

cunoştinţele dozându-ne efortul şi organizându-ne mai bine resursele.

Setându-ne ţeluri clare şi definite, măsurabile cantitativ, putem urmări progresele pe care le facem în timp. Ne putem raporta privind în urmă la ce am realizat şi putem aprecia efortul pe care trebuie să-l mai depunem până la final. Setându-ne ţeluri putem creşte nivelul de încredere în forţele proprii.

Ţelurile se setează pe un număr de nivele, arii şi domenii în care vrem să realizăm obiective specifice.

După ce ne stabilim toate aceste ţeluri urmează acţiunea şi feed-back-ul ei.

Citirea rapidă nu poate fi performantă fără a ne stabili din start rezultatele la care vrem să ajungem şi timpul în care vrem să facem asta.

Să presupunem că citim în acest moment cu o viteză de 200 cpm, atunci stabilim ca într-o lună de zile să ajungem la viteza de 400 cpm, antrenându-ne zilnic pentru 25 de minute. Iată că avem un ţel pe care putem să îl măsurăm şi să îl cuantificăm iar după o lună putem vedea dacă am făcut toate acele progrese şi dacă citim cu 400 cuvinte pe minut. Dacă am ajuns să citim, să zicem în a treia săptămână, deja la 400 cpm putem să ne setăm alt obiectiv, acela de a citi până la sfârşitul perioadei cu o viteză de 500 cpm. Dar dacă în a treia săptămână de exerciţiu vedem că progresele ne arată că citim doar cu 250 cpm, revenim la ţelul iniţial şi îl corectăm astfel încât la sfârşitul primei luni de antrenament să citim cu 300 cpm. Ceea ce vreau să spun este că toate aceste obiective trebuie să fie flexibile şi să se adapteze din mers în funcţie de progresele pe care le facem.

Dezvoltarea geniului

Există numeroase tehnici de dezvoltare a geniului, sunt pasionat de aceste tehnici şi nu de puține ori m-am oferit să vorbesc despre creativitate, despre fluxul de imagini, despre stimularea conexiunilor neurale şi dezvoltarea inteligenței. Îmi place să citesc şi să cunosc cât mai multe despre tehnicile de dezvoltare personală, să le aplic şi să văd care funcționează.

Am parcurs marea majoritate a cărților de citire rapidă, am încercat să găsesc o metodă care să funcționeze cât mai bine. Metoda găsită nu promite transformarea peste noapte, ci încearcă să trezească interesul asupra unei metode care în scurt timp va deveni foarte populară. Acum este timpul să profităm de ea. Nu vreau să conving pe nimeni de cât de bună este această metodă, fiecare se va convinge pe sine explorând citirea rapidă.

Fiecare dintre noi trebuie să plătească un preț pe care şi-l alege singur. Fiecare va vedea cât de multe informații va „absorbi" în scurt timp şi cât de folositoare îi vor fi. Cei care vor parcurge metodele pas cu pas vor avea şi satisfacția finalizării cursului alături de îmbunătățirea semnificativă a vitezei de citire. Cei care vor dori doar să intre în legătură cu acest subiect, sper ca această carte să le deschidă orizontul şi să caute şi alte cărți din domeniu.

Ne dorim să fim geniali, să depăşim condiția omului obişnuit şi să fim capabili să realizăm lucruri extraordinare. Orice mamă vede în ochii copilului său scânteia geniului. Îi vede potențialul infinit cu care fiecare dintre noi s-a născut. Să întrebăm acea mamă

dacă copilul ei nu are scânteia geniului, acea scânteie care aşteaptă momentul prielnic ca să aprindă focul cunoaşterii. Zeci de miliarde de neuroni aşteaptă să se exprime în cele mai creative moduri. Societatea noastră a avut şi are modele, personalităţi care şi-au folosit acest potenţial. Au ştiut să şi-l descătuşeze şi să-l exploateze la maxim. Vorbim aici de un Mozart, de un Einstein, de un Freud, Shakespeare sau un Newton. Dar câţi „mozarţi" sau câţi „einsteini" nu s-au pierdut de-a lungul timpului pentru că nimeni nu i-a descoperit, iar talentul lor imens nu a fost cultivat şi nu a fost şlefuit până la dimensiunea acestor „giganţi intelectuali" pe care i-am amintit, genii a căror inspiraţie şi cunoaştere a revoluţionat lumea în care noi trăim.

Studii recente arată că nu suntem foarte diferiţi de aceste genii. Ceea ce i-a caracterizat au fost pasiunea şi determinarea, concentrarea şi urmărirea pas cu pas a ţelului lor, focul care a ars lăuntric, talentul nativ şi dorinţa de a realiza performanţă prin lucruri de calitate şi efort susţinut. Dar cea mai importantă a fost capacitatea de a-şi genera o energie superioară care să-i plaseze deasupra celorlalţi. Dacă şi noi, la rândul nostru, învăţăm să ne generăm această energie superioară atunci vom putea face şi noi pasul spre excelenţă. Poate nu vom deveni niciodată genii în adevăratul sens al cuvântului dar vom simţi o îmbunătăţire a condiţiei noastre metal-intelectuale iar cu perseverenţă şi dăruire viaţa noastră se va schimba în bine, vom deveni prosperi şi împliniţi, ancoraţi în adevăruri fundamentale şi durabile.

Genialitatea se dezvoltă doar atunci când, deliberat, ne angajăm într-un plan al dezvoltării personale. Când fără să ne împingă nimeni de la spate,

fără să ne impună termeni şi condiţii, realizăm că importantă pentru noi este alocarea de timp, energie şi bani pentru a ne dezvolta personal. Când înţelegem că fiecare minut pe care îl investim în noi este o cărămidă pe care o aşezăm la temelia viitorului nostru. Şi că roadele efortului nostru susţinut le vom culege atunci când evenimentele nu vom mai veni peste noi luându-ne pe nepregătite ci vom avea puterea să decidem şi să alegem ce este bine pentru noi şi ce nu.

Geniul este acolo unde imaginaţia prinde aripi, unde ea face salturi în trecut şi în viitor pentru a-şi întregi cunoaşterea. Iar această căutare se transformă în belşug al minţii, al sufletului şi al trupului.

Putem deveni mai inteligenţi, coeficientul de inteligenţă poate fi mărit, acest lucru nu mai este de multă vreme un secret. Cercetătorii de la Universitatea California au crescut coeficientul de inteligenţă al unor subiecţi cu 8 până la 9 procente, punându-i pur şi simplu să asculte 10 minute pe zi sonata pentru două piane în Fa major K448 de Mozart. Astfel de câştiguri rezistă de regulă foarte puţin, după care intervine efectul de „înceţoşare", o revenire la IQ-ul iniţial. Ceea ce trebuie să înţelegem este că putem, cu o anumită pregătire şi exerciţiu susţinut, creşte şi menţine acest coeficient de inteligenţă pentru o cât mai lungă perioadă de timp. Însă nu IQ-ul este cel mai important. Inteligenţele multiple arată că dezvoltarea geniului nu ţine doar de memorare sau de capacitatea de a face calcule matematice ci şi de dezvoltarea talentelor noastre native, specifice fiecărei persoane. IQ-ul mare nu îţi conferă automat reuşita, ci folosirea eficientă a minţii în scop creativ, luarea

deciziilor bune şi rezolvarea cu succes a tuturor problemelor care apar.

Vei fi într-o zi părinte sau poate că eşti deja. Copilul tău merită o şansă pe care tu poate nu ai avut-o. Pentru el şi pentru tine e bine să cumperi această carte. El nu are voie să se piardă în negura anonimatului. Tu trebuie să înveți cum să-i descoperi geniul, cum să îi pui în valoare potențialul şi talentele cu care natura l-a înzestrat. Copilul tău e un geniu, aprinde scânteia din el şi dă-i şansa să strălucească! Dă-ne nouă şansa de a profita de ceea ce el va cunoaşte şi ne va împărtăşi. Aprinde acea lumină prin copilul tău şi prin tine, speră ca alții să facă la fel şi într-o zi lumea în care trăim se va schimba în bine!

Citirea rapidă e primul, dar şi cel mai important pas. Fă-l acum pentru tine şi pentru copilul tău! Citirea rapidă e cea mai bună investiție pe care o vei face vreodată, ea te va ajuta să aduni informația care te va elibera de condiționările actuale şi te va duce acolo unde îți vei descoperi geniul.

Folosind inteligența

Dacă de-a lungul timpului diferența dintre oameni şi capacitatea lor de a supraviețui o făcea forța fizică, iată că în vremurile noastre adevărata abilitate de supraviețuire o reprezintă inteligența. Scriitoarea J. K. Rowling, în vârstă de 44 de ani, a ajuns mai bogată decât regina Angliei, moştenitoare a fostului imperiu britanic şi a averilor strânse în sute de ani. Scriitoarea poate cheltui după bunul plac toată suma, regina în schimb trebuie să dea socoteală pentru cheltuirea banilor. Şi acesta nu este decât un exemplu. Bill Gates, considerat unul dintre cei mai bogați oameni de pe planetă, a pornit de la nimic, folosindu-şi doar inteligența. Când ne privim copiii, putem vedea sclipirea geniului, acea inteligență care poate inventa sau crea lucruri remarcabile în viitor. Dar aceşti copii trebuie susținuți şi motivați, trebuie descoperiți şi antrenați, iată unul din scopurile acestei cărți, iată de ce trebuie să ne responsabilizăm şi să investim în copiii noştri.

În creierul uman există un număr imens de sinapse. Fiecare neuron din cele 10^{11} (o sută de miliarde) are în medie 7 000 de conexiuni sinaptice cu ceilalți neuroni. Un copil de trei ani are 10^{15} sinapse. Acest număr scade cu vârsta, ajungând între 10^{14} şi 5×10^{14} la un adult.

Iată de ce e important să pornim educația copiilor cât mai devreme, din momentul în care ei sunt în stare să recepționeze şi folosească mintea la un nivel superior.

Educația formală îi ajută până la un moment dat, dar şi ea este limitată, astfel că noile metode de dezvoltare personală, de stimulare a geniului, trebuie să

o îmbunătățească şi să o completeze iar citirea şi învățarea rapidă reprezintă piatra de temelie în educația fiecărui copil.

Dezvoltarea copiilor noştri este frânată de o serie de limitări pe care noi şi cei din jurul lor am învățat să le impunem. Vom numi aceste limitări "Barajul", care este foarte greu de depăşit de un copil, oricât de deschis şi inteligent ar fi.

Barajul reprezintă o serie de idei negative şi percepte greşite despre viață, care distrug încrederea în propria persoană şi omoară creativitatea. Subconştientul unui copil absoarbe ca un burete toate informațiile care vin de la adulți. "Nu eşti în stare de nimic", "Nu te mai gândi la asta, e o prostie", "Nu vei reuşi", "Tot ce faci este prost", toate dar absolut toate aceste afirmații pătrund în sufletul copilului şi germinează ca o sămânță, crescând, dând rod, transformând copilul într-un inadaptat, timid şi plin de frustrări, pe care, adult fiind, le va vărsa la rândul lui propriei familii.

Dezvoltarea armonioasă a copilului trebuie să devină prioritatea numărul unu a fiecărui părinte, descoperirea talentelor şi cultivarea lor, sprijinirea şi încurajarea copilului în a-şi folosi abilitățile, dezvoltarea creativității şi menținerea unui echilibru în ceea ce priveşte alimentația, timpul în care învață şi timpul liber.

Pentru secolul 21 vor fi necesare două calități esențiale supraviețuirii: citirea rapidă şi dezvoltarea gândirii. Personal, mi-am început călătoria în domeniul dezvoltării personale în urmă cu 15 ani, iată că acum scriu cărțile de citire rapidă, voi continua cu cele de învățare rapidă şi cele de dezvoltare a gândirii. În urma studiilor personale, a practicării exercițiilor de dezvoltare

personală, am împărțit gândirea de succes în 5 tipuri de gândire:

1. Gândirea Pozitivă
2. Gândirea Strategică
3. Gândirea Anticipativă
4. Gândirea Genială şi
5. Gândirea Superioară.

Am în lucru cărți care să trateze aceste tipuri de gândire. Încerc astfel să îmi răspund şi să răspund celor două direcții de dezvoltare, celor două calități absolut necesare supraviețuirii următorilor 90 de ani şi nu numai.

Creierul nostru, pe care îl putem numi "gigantul adormit", este ca un supercalculator care ne-a fost livrat fără manualul de utilizare, nouă revenindu-ne sarcina de a ne da seama cum funcționează de fapt.

O nouă metodă de învățare

Dr. Georgi Lozanov a fost unul din părinții tehnicilor de citire şi învățare accelerate, care în anii 60' dezvolta o metodă holistică de învățare numită „sugestologie", care, pe lângă exerciții de citire şi învățare, adaugă exerciții de relaxare, folosind potențialul creierului uman, introducând învățarea stimulativă şi plăcerea de a învăța în metodele sale. El vorbeşte de 6 principii aplicabile în citirea şi învățarea rapidă:

1. În primul rând ar trebui să eliminăm condiționările interioare, toate acele lucruri care ne limitează şi ne blochează în încercarea noastră de a progresa. Blocajul ne va spune că abilitățile noastre de citire sunt limitate, iar dacă vom rămâne la acest stadiu atunci ne va fi destul de greu să facem progrese. Totul porneşte din dorința noastră de a realiza progresul iar acesta trebuie acceptat şi conştientizat ca posibil. Dacă alte persoane, aplicând aceleaşi principii, au reuşit să îşi dubleze viteza de citire, atunci nu este decât o problemă de timp şi de exercițiu pentru a ajunge şi noi la aceste rezultate. Citirea rapidă este o abilitate pe care putem să o dobândim, nu este o calitate înnăscută.
2. Trebuie să pornim pe acest drum, eliminând pe cât posibil stresul care este principalul duşman al citirii şi învățării rapide. În momentul în care suntem stresați nu vom reține nimic din tot ce citim. În stare de relaxare putem absorbi informația fără un prea mare efort. Ca regulă

generală, înainte de a citi, trebuie să lăsăm toate problemele la o parte şi să ne focalizăm atenția asupra ceea ce vrem să citim. Acest lucru se realizează în momentul în care textul este cu adevărat important şi răspunde unei nevoi de a ne informa. Atenția şi concentrarea sunt strâns legate de motivația de a citi acel text. Cu cât acel text este mai important pentru noi, cu atât vom fi mai atenți şi vom reține mai mult.

3. Înainte de a citi propriu-zis este bine să survolăm textul sau cartea, să încercăm să ne facem o hartă mentală a textului. Începem de la cuprins, vedem cum este aranjată cartea, încercăm să identificăm capitolele importante, ne facem o părere asupra a ceea ce cuprinde cartea, iar la citirea propriu-zisă vom descoperi dacă ceea ce am anticipat se confirmă sau nu.
4. Lectura dinamică presupune implicarea în atmosfera cărții. Cartea transmite idei printr-o înşiruire de cuvinte. Putem lua parte la acțiunea cărții transformând cuvintele în imagini. Putem de asemenea să simțim ritmul, muzica. Implicându-ne în acțiune ne va fi mai uşor să ne reamintim informația.
5. Pauzele sunt foarte importante după fiecare sesiune de lectură dinamică pentru ca subconştientul nostru să poată absorbi atât informația cât şi imaginile sonore şi vizuale.
6. Dezvoltarea creativității şi a memoriei este de asemenea foarte importantă. Prin jocuri reuşim să dezvoltăm şi să echilibrăm cele două emisfere

cerebrale, jocuri care să ne reamintească informația citită cu o zi sau două în urmă.

Creierul nostru

Brian Tracy spune că putem să ne raportăm la creierul nostru în mai multe moduri:

Îl putem privi ca format din trei creiere diferite şi reunite într-unul singur. Ne referim la Creierul „Reptilian" care este răspunzător de controlul funcţiilor de bază: respiraţia, bătăile inimii, simţul teritoriului şi sentimentul de siguranţă; Creierul "Mamelian" sau Sistemul Limbic care este răspunzător de controlul emoţiilor, al sistemului imunitar, sexualitatea şi memoria pe termen lung şi Neocortexul care controlează vederea, auzul, vorbirea, creativitatea, gândirea şi inteligenţa.

Putem considera că este format din două emisfere: Emisfera Stângă, responsabilă de gândirea liniară, pas cu pas, logică, segvenţială şi analitică şi Emisfera Dreaptă, responsabilă de creativitate, privirea de ansamblu, pătrunderea conceptelor globale, imaginativă.

Creierul privit ca întreg şi care funcţionează prin informaţia pe care o primeşte de la simţuri, pe care o păstrează în memorie, o analizează, o procesează şi o transmite prin canale de comunicare în gândire, creier care controlează atât funcţiile fizice cât şi mentale ale corpului.

Întreaga activitate a creierului are la bază legăturile electro-chimice ale neuronilor.

Nu trebuie să devenim savanţi sau neurologi şi să ştim absolut totul despre creier până la nivelul moleculelor, trebuie să ştim doar atât cât ne ajută în dezvoltarea noastră personală, atât cât să înţelegem

procese de bază pe care să le aplicăm din ce în ce mai mult şi să obţinem rezultate.

Creierul nostru este format din aproximativ 100 miliarde de neuroni la care se adaugă şi celule non-nervoase numite nevroglii, dispersate printre neuroni şi care au şi acestea un rol extrem de important.

Neuronii sunt responsabili pentru comunicarea informaţiei în tot creierul. De o importanţă deosebită este scoarţa cerebrală care conţine 30 miliarde de neuroni legaţi unii de alţii printr-un milion de miliarde de conexiuni neurale care se numesc sinapse.

Numărul total de sinapse pe care creierul le poate realiza este de 10 urmat de un milion de zerouri, un număr aproape infinit în condiţiile în care toate particulele universului cunoscut sunt reprezentate de un număr de 10 urmat de şaptezeci şi nouă de zerouri.

Oricare din cele 100 miliarde de neuroni poate comunica cu oricare altul prin sinapse iar aceste legături formate prin repetare se întăresc.

Iată cum şi de ce din uriaşul potenţial pe care îl avem noi, oamenii, folosim doar o mică parte din capacitatea creierului, restul rămânând nefolosit. Neuronii, aşa cum am mai spus, comunică între ei prin impulsuri electro-chimice, însă nimeni nu ştie până în acest moment cum se transformă aceste coduri chimice şi electrice în dorinţa de a mânca un aliment, spre exemplu. Acesta este unul dintre marile mistere ale creierului.

Este interesant faptul că orice neuron poate comunica cu oricare altul şi că astfel poate crea o reţea. Tot ce învăţăm este depozitat în creier în acea vastă reţea de conexiuni, iar această reţea se poate conecta cu altele.

Ajungem în acest moment la: „Use it or lose it" şi înțelegem că, atunci când încetăm să mai învățăm lucruri noi, performanțele intelectuale se diminuează după o anumită perioadă, treptat capacitățile mentale şi memoria se atrofiază exact ca un muşchi nefolosit.

Toate cunoştințele din creierul nostru se bazează pe aceste rețele şi conectivitatea dintre ele şi aici trebuie să subliniem că o dezvoltare a creierului se susține pe cât mai multe conexiuni, cât mai diverse şi din cât mai multe domenii. Aşa putem folosi din potențialul infinit de conexiuni pe care acesta îl are.

Şi ne dăm seama de cât de ineficient este un sistem de învățare greoi în care elevii sunt puşi doar să memoreze fără a putea experimenta, fără a putea să facă toate acele conexiuni prețioase care să le dezvolte puterea mentală. Tinerii intră într-un astfel de sistem şi doar reproduc informația iar când termină o facultate stau şi se întreabă în ce parte să o apuce, nu ştiu să facă mare lucru, tot ce ştiu este să reproducă informația de o anumită factură. Alte sisteme încearcă să descopere inteligențele native ale copiilor, încearcă să le stimuleze inteligența prin foarte multe jocuri şi experimente practice care fac exact ceea ce am arătat mai sus. Dar viitorul este al acelora care investesc timp, energie şi bani în ei. Cei care au puterea să se autoeduce, să caute cu fervoare schimbarea, să lupte şi să se adapteze permanent. Am păşit într-un secol al inteligenței unde va conta din ce în ce mai mult cât şi cum putem gândi, tinerii vor vorbi câteva limbi străine, vor şti să-şi programeze singuri calculatorul şi toată tehnologia viitorului, vor urma în paralel mai multe universități, vor face asta fără un prea mare efort. Descoperiți de mici şi

antrenați în toate aceste tehnici care dezvoltă genialitatea, vor depăși nivelul celor care nu vor vrea sau nu vor şti cum să se adapteze. Iată de ce este atât de importantă dezvoltarea personală, iată de ce fiecare zi în care nu am investit în noi e o zi pierdută. Din urmă vine o generație care ne va privi ca pe nişte primitivi, tineri care se vor putea adapta şi vor putea învăța în foarte scurt timp tot ceea ce noi ştim. Ceea ce acum considerăm genii atunci va fi ceva normal şi asta doar pentru că vor fi investit în educația lor. Să ne privim copiii în ochi şi să vedem nu o ghindă ci stejarul crescut puternic şi semeț, să ne gândim că, investind acum în dezvoltarea geniului, într-o zi ne va mulțumi, şi acea zi va fi poate ziua în care oamenii obişnuiți vor fi puşi să facă toate muncile de jos pentru cei care vor fi nişte titani ai minții. Nu e nevoie doar de voință pentru a face toate aceste lucruri iar antrenamentul copiilor noştri trebuia să înceapă de ieri.

Numărul de cuvinte pe o pagină

Acesta se află numărând cuvintele de pe primele 10 rânduri. Dacă numărul de cuvinte este, să spunem 90, înseamnă că avem 9 cuvinte pe rând, înmulțim cu numărul de rânduri de pe pagină şi aflăm numărul de cuvinte de pe o pagină.

De exemplu, dacă pe primele 10 rânduri avem 90 de cuvinte, înseamnă că avem 9 cuvinte pe rând. Dacă pagina are 30 de rânduri, vor fi 270 cuvinte pe pagină.

Care este viteza actuală cu care citim?

Pentru a calcula viteza actuală de citire luăm cartea de antrenament şi citim un text de 3 pagini.

Porniți cronometrul, citiți textul, opriți cronometrul!

Viteza de citire

Transformăm minutele în secunde.

Să presupunem că am citit textul în 6 minute şi 3 secunde; aceasta înseamnă 363 secunde.

Cum calculăm ?

Am citit textul în 363 de secunde. Împărțim numărul de cuvinte de pe cele 3 pagini, calculate aşa cum arătat mai sus, la 363 secunde pe care le înmulțim cu 60 de secunde şi obținem numărul de cuvinte pe minut.

Formula este:

Nr. cuvinte de pe 3 pagini/ nr. de secunde * 60 = nr. de cuvinte pe minut.

Aceasta este viteza cu care noi citim. Viteza inițială. Această viteză este luată în calcul pe tot timpul desfăşurării acestui curs.

Abilitățile inițiale

Trebuie să determinăm care sunt abilitățile inițiale, care este viteza inițială de citire, fiind important pentru fiecare dintre noi să îşi cunoască abilitățile. Evaluarea se va face pe o scară de la 5 la 1 unde:

- 5. trebuie ameliorată
- 4. trebuie îmbunătățită
- 3. acceptabilă
- 2. minimă
- 1. performanță zero.

Pentru aceasta trebuie să depistăm şi să înțelegem problemele comune iar acestea, o dată depistate, trebuie să facem eforturi pentru a le corecta.

Fiecare problemă trebuie notată de la 1 la 5. Ce trebuie să avem în vedere atunci când facem această evaluare? Regresia, citirea cuvânt cu cuvânt, subvocalizarea, problemele de vocabular, concentrarea. Toate acestea vor fi trecute într-un tabel pe care îl vom completa la sfârşitul fiecărei sesiuni de exerciții.

Chiar dacă la început am reamintit unele dintre aceste probleme, le voi relua pentru o mai bună înțelegere pe acestea 5.

Probleme legate de regresie

Regresia reprezintă relecturarea unei porțiuni din text, iar aceasta se întâmplă atunci când ochii fac o greşeală şi pierd rândul. Se întâmplă să fim nevoiți să citim încă o dată întreaga frază sau să observăm că ochii au coborât cu câteva rânduri mai jos la o parte a textului pe care nu am citit-o încă. Toată această pauză în care noi căutăm rândul ne face să pierdem secunde prețioase.

Un cititor experimentat a depăşit problemele legate de regresie, el putându-se concentra mai uşor asupra textului. Notăm de la 1 la 5 problemele legate de regresie pentru a urmări, pe timpul cât se desfăşoară cursul, cum evoluăm. Este posibil să nu avem probleme legate de regresie şi atunci ne putem concentra pe rezolvarea celorlalte probleme.

Recomand folosirea pointerului sau a degetului care să urmărească rândul.

Probleme legate de citirea cuvânt cu cuvânt

Dacă citim cuvânt cu cuvânt atunci notăm în dreptul acestei probleme 1, ceea ce înseamnă că trebuie să insistăm puțin asupra acestui aspect.

Chiar dacă am fost învățați să citim cuvânt cu cuvânt în clasele primare, noi putem citi câteva cuvinte o

dată şi acesta este scopul cursului nostru, de a corecta modul greşit în care am învățat şi continuăm să citim şi acum.

Un cititor experimentat vede cuvintele ca pe un grup din care extrage sensul şi esența. Asta vom încerca să facem şi noi.

Probleme legate de subvocalizare

Marea majoritate a celor care citesc are această problemă şi cred că şi în acest caz putem pune 1 în dreptul subvocalizării. Atunci când citim "casă", auzim în minte sunetele care formează cuvântul "C A S Ă" în loc să ne imaginăm o casă fără a mai subvocaliza.

Cititorii experimentați nu mai pronunță cuvintele pentru a face legătura între obiect şi cuvântul citit ci sunt parte a întâmplărilor citite scurtcircuitând subvocalizarea.

Dacă citim despre o maşină roşie care goneşte cu viteză pe autostradă, urmărită de două maşini de poliție, tot ce trebuie să facem este să ne închipuim într-o secundă toată această imagine ca şi cum am vedea-o într-un film. Dacă am citi-o cuvânt cu cuvânt şi am subvocaliza-o atunci ne-ar lua câteva secunde în plus.

Atunci când vom vedea cuvintele în imagini, problemele subvocalizării vor dispărea. Aşa cum am amintit la începutul cursului, putem număra în gând până la 4 sau putem bate cu un creion în masă din secundă în secundă în timp ce citim, pentru a elimina subvocalizarea. În felul acesta nu vom fi atenți să ne auzim subvocalizând ci vom deveni parte a textului.

Probleme legate de vocabular (cuvinte necunoscute)

Un vocabular limitat limitează la rândul lui viteza de citire. Când vom citi un cuvânt al cărui sens nu îl cunoaştem ne vom opri şi ne vom întreba ce înseamnă de fapt. Consultarea dicționarului ne va face să pierdem din nou secunde prețioase. Foarte mulți dintre cei care citesc, trec peste cuvintele al căror sens nu îl cunosc compromițând astfel înțelegerea textului. Se pierde şansa de a învăța cuvinte noi pe care să le introducem în vocabularul nostru uzual. Cred că cel mai uşor ar fi să subliniem pe carte cu un creion cuvintele pe care nu le înțelegem, apoi, la sfârşitul lecturii, să le trecem într-un vocabular şi să le căutăm în dicționar. Cuvintele vor fi însuşite jucându-ne cu ele, formând familii de cuvinte, formând propoziții până ce acestea sunt însuşite pe deplin.

Cititorii experimentați, care au un vocabular suficient de mare, deduc sensul unui cuvânt necunoscut din context. Ei continuă să citească cu viteză mare fără pierderi din sensul textului, fără să piardă prea multe secunde.

Probleme legate de concentrarea dificilă

Se întâmplă uneori să nu "ne stea mintea" la ceea ce citim. Ajungem astfel la sfârşitul unui aliniat şi ne dăm seama că nu avem nici cea mai vagă idee despre ceea ce tocmai am citit. Acest lucru nu are legătură cu IQ-ul sau cu memoria, o dată ce mintea nu este "acolo" nu putem reține ceea ce am citit.

Acest lucru se întâmplă în principal pentru că noi nu utilizăm creierul la nivelul optim, nu îl direcționăm spre text, prin urmare el se gândeşte în altă parte, face alte conexiuni fără nici o legătură cu ceea ce încercăm noi să îl punem să facă. Prin exerciții de citire rapidă şi prin însuşirea acestor tehnici cresc foarte mult puterea de concentrare, înțelegerea dar şi memorarea materialului citit. Este doar o chestiune de exercițiu până când citirea rapidă devine o obişnuință.

La problemele de concentrare vom avea în vedere atât capacitatea de a ne concentra asupra textului citit cât şi înțelegerea textului, reamintirea principalelor date şi idei.

Performanțele personale

Urmează o autoevaluare a principalelor probleme discutate mai sus. E bine să fim cât se poate de corecți în această evaluare pentru a putea corecta pe parcurs lucrurile care ne încetinesc în timpul citirii.

	1	2	3	4	5
Regresia					
Citirea cuvânt cu cuvânt					
Subvocalizarea					
Cuvinte necunoscute					
Concentrarea					

Punem câte un “x” în dreptul fiecărei rubrici. Dacă, de exemplu, la cuvinte necunoscute am avut greutăți în a citi substantive în alte limbi, atunci notăm cu un “x” în dreptul cifrei 2 sau 3 ca performanță personală. 1 însemnă că suntem la început şi că practic nu am făcut nici un progres.

Reamintesc ce înseamnă fiecare:

- 5. trebuie ameliorată
- 4. trebuie îmbunătățită
- 3. acceptabilă
- 2. minimă
- 1. performanță zero.

Vom avea cu siguranță 1 la subvocalizare, poate şi la citirea cuvânt cu cuvânt. Acesta este începutul şi de aici trebuie să pornim la drum. Vom avea timp pe parcurs să ajungem să eliminăm şi să corectăm aceste probleme.

Lectura dinamică

Lectura dinamică are rolul de a creşte înţelegerea materialului citit. Putem vorbi despre tehnici simple de citire dinamică atunci când suntem nevoiţi să aşteptăm la medic şi pe măsuţa din faţa cabinetului găsim un ziar sau o revistă. O răsfoim şi ne oprim doar la articolele care ne-au atras atenţia în mod deosebit. Citim doar ce ni se pare interesant, scanând mental pagina şi alegând ceea ce ne trezeşte interesul prin anumite cuvinte cheie şi care rezonează cu informaţii pe care le avem deja dar vrem să le completăm sau cu informaţii noi despre care vrem să aflăm mai mult.

Se întâmplă să vrem să acumulăm o cantitate mare de informaţii într-un timp foarte scurt, fie că suntem elevi sau studenţi, fie că locul de muncă ne solicită acest lucru; fiind nişte cititori dinamici vom reuşi să facem acest lucru fără un efort extraordinar de mare.

Suntem cititori dinamici atunci când ne întrebăm: „**Cu ce scop citesc eu acest material?**” pentru că fiecare carte sau revistă este citită cu un scop foarte precis. Poate că dorim să ne destindem şi atunci ne cufundăm în lectura unui roman de dragoste sau de acţiune, sau poate că vrem să ne îmbogăţim cunoştinţele dintr-un anumit domeniu şi o carte de cultură generală ne prinde foarte bine sau la locul de muncă avem de parcurs şi însuşit un material într-un timp scurt. Însă întotdeauna noi citim cu un scop.

„Care este scopul?”, e important să ştim de ce am ales să citim acel material şi nu altul, să vedem dacă acel material ne foloseşte şi dacă el ne creşte gradul de

cunoaştere sau ne aduce linişte şi relaxare atunci când suntem tensionaţi şi stresaţi.

O a doua întrebare este: „**Ce ştiu deja despre acest material sau subiect?**". În funcţie de răspunsul la această întrebare ne dăm seama dacă avem cunoştinţe aprofundate sau suntem novici în acel domeniu. Dacă avem cunoştinţe solide putem citi cu o viteză mai mare, înţelegând mult mai repede şi reinterpretând toată informaţia funcţie de limbajul şi bagajul pe care îl avem deja, în timp ce un subiect nou ne face să citim încet, poticnindu-ne în termeni de specialitate, reducând în mod considerabil viteza de citire.

Continuăm şirul întrebărilor cu aceasta: „**La ce întrebări vreau să-mi răspundă acest text?**" Este bine, înainte de a începe să citim propriu-zis, să facem mental o listă de întrebări despre acel subiect şi la ce întrebări aşteptăm să ne răspundă textul. Pe parcusul lecturării lui, dacă vom întâlni răspunsurile la întrebările noastre, vom face imediat legături între scopul pentru care citim textul şi informaţia propriu-zisă. Acest lucru ne ajută în mod considerabil la o mai bună înţelelegere a materialului citit, dându-ne posibilitatea să reevaluăm informaţia ştiută şi să o completăm.

Atunci când reevaluăm ceea ce am citit avem câteva întrebări specifice:

„**Care este subiectul despre care citesc în acest moment?"**. Cu ajutorul acestei întrebări înţelegem ideile principale cât şi modul în care autorul trece de la o idee la alta urmând un anumit fir logic.

„**Cum este organizat materialul?"** În acest fel analizăm modul în care informaţia este prezentată şi organizată. Ea poate fi prezentată în mai multe moduri: cronologic, prin

comparație, cu ajutorul principiului cauză-efect, experimental, cel mai puțin important în primul rând; cel mai important în primul rând etc.

„**Ce informații îmi sunt necesare?**” Pentru această întrebare trebuie să folosim tehnica scanării mentale a paginii. Scanarea mentală este trecerea pe deasupra rândurilor şi paragrafelor de pe pagină cu scopul de a căuta şi a găsi cuvintele cheie. Cuvintele cheie sunt acele cuvinte care transmit informația. Ele ne dau posibilitatea de a ne forma o imagine despre informația acelui text. În timp, prin antrenament, vom putea să recunoaştem din text cuvintele cheie şi să facem legăturile între ele formându-ne în câteva secunde o imagine despre informația de pe pagina respectivă.

„**Care este tema care urmează?**” Citirea dinamică ne va dezvolta abilitatea de anticipare, de a prevedea ce urmează să transmită autorul prin textul lui. Anticiparea va crea legături puternice în memorie, pentru că va trebui să combinăm informația deja ştiută cu cea pe care tocmai am citit-o şi să stabilim direcția în care se îndreaptă ideile autorului în continuare.

Aceste exerciții se realizează în timpul lecturii şi vizează consolidarea informațiilor în timp ce citim. De asemenea, foarte importantă este consolidarea informațiilor şi după ce am citit acel material. Pentru aceasta vom folosi tot tehnica întrebărilor.

„**Mi-a furnizat lectura răspunsurile la întrebările inițiale?”**

„ **Ce lipsea, ce nu era complet în informație?”**

„Cum îmi pot alege pe viitor materialele astfel încât ele să corespundă mai bine scopului şi interesului meu?”

„Cum pot selecta mai rapid informația fără a pierde timp prețios?”

În cadrul părții despre citirea dinamică propun câteva exerciții extrem de simple dar foarte importante pentru a ne ajuta în cursul nostru de citire rapidă, ele având scopul de a înțelege şi memora mult mai uşor un text.

Exercițiul 1

Vom alege trei cărți diferite din trei domenii diferite. Modalitatea de a alege cartea este foarte simplă. Carte cu fonturi mai mari, fără prea multe desene sau imagini, care se poate deschide uşor şi care să rămână deschisă pe masă pentru a putea da paginile. Domeniile pot fi spre exemplu: tehnic, medical şi literatură. Vom citi dinamic câte 2 pagini din fiecare carte şi vom încerca să răspundem pe rând, pentru fiecare carte în parte, la următoarele întrebări:

- **Ce ştiu deja despre acest material sau subiect?**
- **Care este subiectul despre care citesc în acest moment?**
- **Cum este organizat materialul?**
- **Ce informații îmi sunt necesare?**
- **Care este tema care urmează?**

Exercițiul 2

Vom continua cu alte 2 pagini din fiecare carte şi ne vom răspunde la aceleaşi întrebări, ca la exercițiul 1.

Exercițiul 3

Vom citi în continuare alte 2 pagini din fiecare carte şi ne vom pune întrebările de la exercițiul 1, încercând să răspundem cât mai bine la aceste întrebări.

Exercițiul 4

După ce am citit toate acele pagini, vom trece la întrebările următoare:

a. **Mi-a furnizat lectura răspunsurile la întrebările inițiale?**
b. **Ce lipsea, ce nu era complet?**
c. **Cum îmi pot alege pe viitor materialele astfel încât ele să corespundă mai bine scopului şi interesului meu?**
d. **Cum pot selecta mai rapid informația fără a pierde timp prețios?**

În următoarele zile vom continua aceste 4 exerciții doar că vom încerca creşterea numărului de pagini citite din cele 3 domenii. Este important să citim din domenii diferite deoarece scopul nostru este de a fi capabili să citim şi să reținem informatii din arii de interes cât mai extinse. Dacă suntem familiarizați cu limbajul literar ne va fi foarte greu să reținem o informație tehnică; iată un bun prilej de învăța cum să facem acest lucru, dacă vreodată vom avea nevoie.

Întrebările, aşa cum spuneam, ne ajută să realizăm cât mai multe conexiuni ale informației, putând să reinterpretăm informația conform propriului sistem de valori cât şi prin gradul de cultură pe care îl avem. În

timp vom observa că abilitățile noastre de a citi şi reține informația vor fi din ce în ce mai bune.

Vom încerca să realizăm cele patru exerciții explicate mai sus pe un număr cât mai mare de pagini din fiecare carte. Aceşti paşi sunt foarte importanți pentru tehnicile pe care le vom prezenta în continuare. Aceste tehnici trebuie repetate până devin o a două natură a citirii.

Autorul transmite idei şi concepte, nu o înşiruire de cuvinte iar întrebările ne ajută să înțelegem esența textului. Alături de noi avem cinci prieteni de nădejde şi ei se cheamă: „Cine?", „Cum?", „Când?", „Unde?" şi „De ce?". Alături de ei putem explora orice subiect vrem, putem realiza un joc mental punând aceste întrebări iar răspunsurilor le putem reformula alte şi alte întrebări până când vom simți că am epuizat subiectul – abia atunci vom vedea cât de multe informații am reținut din acel text.

Aceste patru exerciţii ne-au pregătit pentru tehnicile de lectură dinamică care urmează. Tehnicile de lectură dinamică cuprind părți din aceste exerciții, dar aşezate altfel încât să ne ajute cât mai mult la reținerea materialului şi cuprind patru paşi.

1. **CITEŞTE**
2. **REZUMĂ**
3. **ÎNTREABĂ**
4. **REVIZUIEŞTE.**

CITEŞTE

În cadrul acestei părți:

- Scanăm mental materialul („aruncăm un ochi pe text") şi stabilim dacă materialul ar fi util sau nu pentru noi, funcție de cuvintele cheie pe care le identificăm;
- citim cu atenție titlul;
- ne uităm cu atenție la cuprins, ce capitole ni se par mai interesante;
- ne uităm la notele de subsol;
- privim cu atenție coperta, o studiem;
- încercăm să ne dăm seama cum şi de ce autorul a ales acea copertă şi cât de reprezentativă este pentru carte;
- trecem la citirea propriu-zisă a textului;
- în timp ce citim căutăm cuvintele cheie pe care le-am identificat la scanarea mentală şi reținem poziționarea lor în pagină;
- vom face note mentale cu privire la tot ceea ce ni se pare important şi demn de reținut. (La sfârşitul lecturii este posibil să revenim asupra a ceea ce este important, aşa că notele mentale şi poziționarea lor vor fi foarte importante.)
- vom identifica „aha-urile", pe care le avem atunci când realizăm o conexiune şi descoperim firul care leagă ideile. Vom da o importanță deosebită acestor pasaje, le putem chiar reciti;
- vom identifica părțile în care nu este prezentată informație importantă, redundantă sau balast pe care fiecare carte îl cuprinde într-o măsură mai

mare sau mai mică şi peste care vom trece mai rapid fără a-i acorda importanță.

REZUMĂ

După ce am citit vom face un rezumat mental, rezumatul are o introducere, principalele subiecte şi o încheiere. După ce facem rezumatul avem o imagine de ansamblu asupra materialului citit. Rezumatul reprezintă cel mai puternic intrument pe care îl avem şi care ne ajută să punctăm firul logic, scheletul pe care putem să reconstruim cu propriile noastre cuvinte tot ceea ce am citit.

În cazul învățarii pe dinafară, nu se reţin decât cuvinte, ele nu au fir logic, de aceea nu putem reţine prea mult timp informații folosind această modalitate de învățare. Ea este foarte utilă atunci când învățam pe de rost un număr de telefon sau codul numeric personal sau alte date, dar dacă vrem să reţinem informația dintr-o carte sau din mai multe cărți, va trebui să rezumăm acea informație împărțind-o în cele trei părți: introducere, cuprins, încheiere.

Toate cele trei părți trebuie să fie extrem de clare. Dacă avem neclarități, revenim pe text şi vedem unde sunt neclaritățile, recitim până totul devine clar.

ÎNTREABĂ

După ce am realizat rezumatul, vom încerca să răspundem la o serie de întrebări cu privire la acel

rezumat. Vom explora fiecare din cele trei părți cu ajutorul jocului mental al întrebărilor.

Introducere:
Cine?, Cum?, Când?, Unde? şi De ce?

Cuprins: care sunt părțile principale. Capitole:
Cine?, Cum?, Când?, Unde? şi De ce?

Încheiere:
Cine?, Cum?, Când?, Unde? şi De ce?

La aceste întrebări intervenim cu întrebări secundare:

- s-au folosit grafice?
- s-au folosit tabele?
- s-au folosit cifre?
- s-au folosit formule?
- au fost desene în text?
- ce au reprezentat desenele?

La acestă tehnică vom trage anumite concluzii referitoare la ceea ce am citit. Şi vom răspunde în continuare la un nou set de întrebări.

- Cu ce ar fi putut autorul să îmbunătățească textul?
- Cum aş fi tratat eu acest subiect, diferit de autor?
- Cum mă ajută materialul citit?
- De ce mă ajută?

REVIZUIEŞTE

Aici intervine momentul adevărului, după ce am făcut cei trei paşi: citeşte, rezumă, întreabă, trebuie să vedem cu ce am rămas din acel text.

Aşa că avem de răspuns la două întrebări esenţiale:

1. Am înţeles ceea ce am citit?
2. Cât îmi amintesc din tot ceea ce am citit?

O dată ce am evaluat gradul de înţelegere şi capacitatea de a memora, ne întoarcem şi recitim textul (rapid).

Ca un ajutor la citirea de final, vom folosi jaloanele lăsate atunci cînd am citit textul: *cuvintele cheie* şi momentele de *aha* ale textului. Insistând pe acestea, vom sări astfel peste zonele identificate drept redundante sau neinteresante. Vom folosi conexiunile formate deja. Revizuirea fixează şi mai mult în memoria de lungă durată ceea ce am citit şi ceea ce am considerat că este important. Ea ne permite să ne amintim şi după o perioadă de timp mai lungă aceste informaţii.

Iată că am ajuns la final şi am prezentat cei patru paşi în cazul citirii dinamice. De felul în care sau cât de mult îi vom folosi, depinde de dorinţa fiecăruia de a ajunge la anumite rezultate. În toată această perioadă trebuie să ne raportăm la ceea ce deja ştim şi la cât de mult textul răspunde scopurilor noastre.

De un real ajutor este perspectiva noastră, cum am fi scris acel text şi cum am fi structurat mai uşor informaţia. Cum am putea explica cuiva toată cartea în

doar cinci minute? Cum putem explica un singur pasaj făcând o scurtă introducere?

Să vedem mai departe cum putem aplica tehnicile exemplificate mai sus.

Citirea pas cu pas

Exercițiul 5

Pentru acest exercițiu avem nevoie de o carte pe care să putem exersa. Iată cum vom proceda:

1. citim din acea carte două pagini;
2. luăm o coală de hârtie şi facem un rezumat, încercând să punctăm doar ideile principale şi să eliminăm informația care nu este importantă;
3. urmează seria de întrebări despre subiect. Explorăm, aşa cum am învățat mai sus, subiectul;
4. recitim cele două pagini.

Trecem mai departe şi citim alte două pagini la care aplicăm cei 4 paşi şi tot aşa din două în două pagini. Poate că este un proces de durată, dar e foarte important pentru că, citirea rapidă fără înțelegerea şi reținerea informației citite, nu ajută cu nimic. Nu are nici un efect. Trebuie să avem răbdare pentru că în timp toți cei patru paşi vor deveni o a două natură a noastră, iar capacitatea de a citi şi reține informații într-un timp scurt va fi proporțională cu efortul şi stăruința noastră.

Exercițiul 6

Vom urma paşii de la exercițiul 5 dar în loc de pasul de 2 pagini urmat de cei patru paşi: CITEŞTE + REZUMĂ + ÎNTREABĂ + REVIZUIEŞTE vom citi câte 4 pagini.

Vom face acest exercițiu până când acesta ni se va părea uşor.

Exercițiul 7

Vom urma aceiaşi paşi ca la exercițiile 5 şi 6, dar vom citi câte 6 pagini, vom urma cei patru paşi după care vom citi alte 6 pagini. Scopul este de a putea citi, înțelege şi memora un număr din ce în ce mai mare de pagini.

Exercițiul 8

Vom urma paşii de la exercițiile 5, 6 şi 7, doar că de data aceasta vom încerca să citim câte 10 pagini deodată.

Iată cum am ajuns la 10 pagini şi putem sări la 15 sau 20 de pagini, totul, repet, depinde de cât de mult vrem să avansăm. Putem adapta aceste tehnici propriilor noastre nevoi, dacă simțim că ne descurcăm greu putem alege materiale care ne sunt foarte cunoscute, acestea putând fi despre unul din hobby-urile noastre despre care cunoaştem foarte multe lucruri şi despre care ne va fi foarte uşor să citim, să înțelegem, să punem întrebări şi să reținem cât mai multe. După ce avansăm în această tehnică putem trece şi la materiale mai grele, la materiale tehnice sau din domenii care ne sunt necunoscute. Totul ține de cât de motivați suntem. Iată de ce am ales să vorbesc puțin despre acest subiect.

Motivația

Cititul trebuie să fie o activitate relaxantă. Creierul nostru se blochează şi nu mai dă randament atunci când suntem agitați sau când pe noi se pune o presiune mare.

Există trei moduri de a recepționa informația:

- auditiv
- vizual
- kinestezic.

Trăim în secolul 21, secolul în care tehnica este prezentă la tot pasul. Avem acces la internet, sunt publicate milioane de cărți valoroase care cuprind informații din ce în ce mai bogate şi mai exacte. Apar noi ştiințe. Apar filme şi audiobook-uri care ne lărgesc accesul la informație de calitate. Apar jocuri şi programe de calculator special realizate pentru a ne dezvolta inteligența.

Citind vom deveni mai inteligenți.

Vom **VEDEA** cum tot ceea ce citim capătă un sens din ce în ce mai profund şi mai interesant, trezindu-ne permanent curiozitatea şi dorința de a afla mai multe.

Vom **AUZI** pe cei din jurul nostru cum vor fi din ce în ce mai surprinşi de rapiditatea cu care rezolvăm probleme din ce în ce mai complicate deoarece informația de calitate ne dă o perspectivă mai largă, devenind mai eficienți şi mai competitivi.

Vom **SIMȚI** în interiorul nostru cum încrederea în forțele proprii creşte pe zi ce trece, vom stăpâni subiectele pe care le discutăm şi vom fi mai apreciați.

Toate acesta ar trebui să ne motiveze să mergem mai departe pe drumul dezvoltării personale şi al însuşirii tehnicilor de citire rapidă şi învățare accelerată. În secolul nostru informația reprezintă cel mai important activ iar cine o deține are cele mai mari şanse de câştig.

Rolul muzicii

„Muzica este liantul dintre simțuri şi spirit”, spunea Beethoven.

În cazul citirii rapide şi a învățării accelerate s-au observat îmbunătățiri ale capacității de concentrare cât şi o creştere a rezultatelor în ceea ce priveşte înțelegerea şi reținerea informațiilor atunci când se ascultă muzică.

Cu această ocazie specialiştii au realizat mai multe experimente şi studii pe plante, animale şi oameni cu privire la rolul muzicii în dezvoltarea armonioasă.

Prezint mai jos câteva concluzii cu privire la comportamentul plantelor atunci când acestea au „ascultat” muzică rock vs muzică clasică.

Atunci când plantele au fost aşezate aproape de o sursă de muzică rock, ele au crescut anormal de înalte, cu frunze foarte mici sau acestea s-au oprit din creştere. Plantele s-au îndepărtat de sursa de unde se aude muzica rock. În două săptămâni plantele au murit.

Atunci când plantele au „ascultat” muzică clasică, ele au crescut armonios însă mai mult decât în mod normal. S-au înclinat spre sursa de unde venea muzica clasică. Unele plante au crescut şi au acoperit difuzoarele. Plantele au înflorit.

Nu discut despre calitatea muzicii rock, fiecare are libertatea de a alege şi de a face ceea ce liberul arbitru şi conştiința îi dictează; tot ceea ce am vrut să prezint este faptul că plantele se dezvoltă armonios şi cresc în mediul muzicii clasice.

Alte studii făcute pe oameni, de această dată, arată calitățile curative ale muzicii clasice. Muzica lui Mozart, de exemplu, are rolul de a regla ritmul respirației

şi pe cel al bătăilor inimii, având un efect benefic asupra sănătăţii celor care o ascultă. Muzica clasică, şi cea a lui Mozart în special, nu dă numai o stare de bine ci s-a observat că stimulează receptivitatea. Iată de ce înainte de a citi sau chiar şi în timp ce citim o putem asculta pe fundal, dată la volumul care să nu ne distragă din citit, dar suficient încât să-i auzim ritmurile armonioase.

Muzica clasică se descoperă şi gustul pentru ea se rafinează în timp.

Atitudinea

Atunci când se întâmplă ceva, laşii nu iau nicio atitudine, fug din faţa problemelor sau le neagă.

Oamenii puternici iau atitudine. Fac ceva pentru a rezolva o problemă care a apărut şi, pe lângă acţiunea propriu-zisă îşi asumă şi responsabilitatea faptelor lor.

Cei care iau atitudine cred cu tărie că sunt în stare să rezolve acea problemă sau, în cel mai rău caz, vor muri încercând să o rezolve.

Laşii şi oamenii slabi speră într-o minune, uneori divinitatea le dă câte o minune, dar nu putem întinde mâna cerând ca de fiecare dată, la fiecare problemă, Dumnezeu să ne salveze. Trebuie să învăţăm să ne ajutăm singuri, trebuie să ne dăm seama că noi suntem stăpânii propriului destin şi că acţiunile noastre au repercursiuni şi consecinţe. Aşa că aceia care investesc în dezvoltarea personală ajung mai târziu să culeagă roadele auto-disciplinei, auto-managementului şi auto-învăţării, calităţi pe care, dacă au ştiut să şi le cultive, acum acestea i-au transformat într-un om de succes.

Oamenii de succes pun pasiune în tot ceea ce fac. Au viziune şi întrevăd posibilitatea succesului dar, cel mai important lucru, trec la fapte. Acţionează.

La fel se întâmplă şi cu citirea rapidă. În momentul în care pasiunea pentru citit ne impinge să citim din ce în ce mai mult, dar ne dorim mai mult timp şi o viteză mai mare de citire, atunci avem viziunea alegerii unei tehnici de citire rapidă care să rezolve neajunsurile de viteză şi timp. Aceste tehnici ne pot duce la performanţa de peste 1000 de cuvinte pe minut, fără a pierde din înţelesul textului. Atunci când ambiţia

ne îndeamnă să ne apucăm de lucru chiar din acest moment şi să exersăm zilnic 25 de minute până vom obține acele rezultate pe care ni le dorim şi le aşteptăm, citirea rapidă devine o a doua natură, un lucru firesc. În acel moment vom face paşi serioşi spre succesul personal.

Vom realiza o serie de progrese şi de schimbări în viața noastră. Vom învăța să ne gestionăm mai bine timpul, vom câştiga zeci de minute pe care le putem folosi împreună cu cei dragi sau doar pentru a ne relaxa şi odihni. Ne vom îmbogăți vocabularul şi cunoştințele, ne vom intensifica efortul în a obține ceea ce vrem, vom deveni mai încrezători în forțele proprii, ne vom antrena creierul şi memoria.

În a doua carte, care în acest moment se află în lucru, „Exerciții de citire rapidă", voi include informații despre hărțile mentale şi modalitatea de a le aplica atât în citire şi învățare cât şi în viața noastră de zi cu zi.

Stiluri preferate de citire şi învățare

Hărțile mentale despre care am amintit vor ajuta, spre exemplu un „vizual" pentru a reține informația sintetizată în aceste „mind mappinguri".

Un „auditiv" va reține mai bine atunci când ascultă un audio-book sau atunci când îşi înregistrează pe un reportofon rezumatul textului, memorându-l mai uşor în acest mod.

Un „kinestezic" va încerca să jongleze cu cele cinci simțuri folosind întrebările, alături de un partener sau de un grup. Va împărtăşi ceea ce ştie deja şi va fi extrem de atent la părerea celorlalți. Va învăța discutând cu ceilalți.

Am prezentat cele trei stiluri de învățare. Putem obține performanțe foarte mari la unul dintre ele, sau putem excela la două sau chiar la toate trei devenind nişte persoane care pot acumula într-un timp foarte scurt foarte multe informații. Prezint mai jos câteva carateristici ale fiecărui stil pentru a ne putea identifica cât mai uşor stilul în care citim şi învățăm.

1. Stilul vizual poate fi caracterizat de cuvintele: văd; pot vizualiza asta; sunt într-o ceață totală; nu mai văd nimic; asta arată foarte bine în text etc.
2. Stilul auditiv: îmi sună bine textul; doar ascultă un pic asta; aud ce îmi spui; ceva îmi spune că asta nu este bine; nu mă mai bâzâi la cap cu problema asta etc.
3. Stilul kinestezic: mi-a picat în sfârşit fisa; mă descurc cu textul ăsta; dă-mi un exemplu concret;

îmi storc creierii să descopăr despre ce e vorba; m-am blocat la subiectul acesta etc.

Dar mai multe despre toate acestea în următoarea carte. Voi continua cu câteva informații despre memorie.

Memoria

Cât de importantă este memoria în citirea rapidă? Eu spun că este cea mai importantă; am tratat puțin din acest subiect în capitolele precedente, voi insista în „Secretele citirii rapide", abordând tehnici de creştere a memoriei cât şi tehnici de creativitate. Vom vedea în continuare de ce memoria este atât de importantă:

Mai mult de 70% din ce citim astăzi uităm în 24 de ore, de aceea este bine să implicăm cât mai multe canale în procesul de citire – memorare – învățare.

Vom învăța mai uşor atunci când, pe lângă citit, vom auzi ceea ce citim, vom rosti şi vom face ceea ce citim.

- omul reține 20% din ceea ce citeşte,
- 30% din ceea ce aude,
- 40% din ceea ce vede (grafice, scheme, tabele),
- 50 % din ceea ce rosteşte,
- 60 % din ceea ce face,
- 90 % din ceea ce vede, aude, spune şi face.

De asemenea, pentru a putea reține mai uşor trebuie să existe numeroase pauze şi reluări în sesiunea de citire sau învățare.

Cei mai mulți dintre noi se pot concentra aproximativ 20 de minute, după care mintea începe să zboare. Cu toate aceastea, pentru a creşte cantitatea de informație pe care o reținem trebuie să ne oprim frecvent, să luăm pauze scurte, să ne gândim la informație, să o trecem prin sita întrebărilor şi să o reluăm frecvent.

Factori cheie: Alimentația

„Minte sănătoasă în trup sănătos”, aşa sună dictonul latin. Trăim o viață plină de stres. Munca de birou ne epuizează atât mintea cât şi trupul. Omul modern a uitat să se hrănească sănătos, să facă sport, a uitat să respire corect. Pentru a da randament, creierul are nevoie de o alimentație sănătoasă şi echilibrată. Boala începe de cele mai multe ori de la o alimentație greşită. Mâncăm mult, prost şi nesănătos.

Alimentația necorespunzătoare ne afectează sistemul osos, sistemul cardiovascular, intestinele, ficatul iar excesul de grăsime din organism face ca o intervenție chirurgicală să se vindece foarte greu.

Alimentația tinerilor se bazează doar pe hidrați de carbon, care nu au valoare nutritivă ci doar enrgetică iar aceştia se depun în organism sub formă de grăsime. Vedem copii supraponderali şi obezi, cu un stil de viață dezordonat, care îşi petrec orele şi zilele în fața calculatorului şi al televizorului fără să facă mişcare fizică şi fără să-şi consume energia specifică vârstei.

Persoanele obeze au un nivel ridicat al stresului psiho-social pentru că sunt grase, iar din cauza acestui stres mănâncă şi mai mult. Curele de slăbire care suprimă pofta de mâncare duc în timp la dependență şi perturbă metabolismul apei şi al sărurilor din organism, afectând rinichii şi inima, provocând în acelaşi timp tulburări de ordin psihic. O altă metodă de slăbire este aceea cu pulberi, care în primă fază produc o scădere însemnată în greutate deoarece organismul pierde foarte multă apă dar nu scade şi nivelul grăsimii din organism. Nicio astfel de cură nu este sănătoasă dacă omul nu

învață să mănânce sănătos atât pentru trup, cât mai ales pentru minte şi efort intelectual.

Prezint mai jos câteva dintre regulile care ar fi bine de urmat şi care privesc modul în care ne alimentăm sănătos. Informațiile sunt cu caracter general, ele nu exclud sau înlocuiesc sfatul nutriționiştilor sau al medicilor în cazul anumitelor dezechilibre sau tulburări ale organismului:

1. Se mănâncă încet, având timp suficient pentru a consuma mâncarea, fără să fim întrerupți, într-o atmosferă de calm şi de linişte.
2. Se mănâncă la ore fixe.
3. Nu se sare peste nici o masă. Chiar dacă ne trezim mai târziu de dimineață şi ne grăbim, mâncăm mai puțin, dar nu sărim peste micul dejun.
4. Se mănâncă pe săturate, dar nu până la refuz.
5. Mâncarea se mestecă bine, hrana trebuie fărâmițată înainte de a se înghiți pentru a se uşura efortul depus de stomac.
6. Nu se beau lichide în timpul mesei, sucul gastric se diluează şi alimentele se digeră mai greu.
7. După ora 17 nu se mănâncă mese îmbelşugate.
8. Nu se mănâncă nimic cu două ore înainte de culcare.
9. Se mănâncă mai des şi puțin la o masă pentru a nu obosi stomacul.
10. Nu se mănâncă cu lăcomie.
11. Se recomandă o zi de post pe săptămână în care să nu mâncăm deloc sau să consumăm alimente foarte uşoare. În zilele de post se recomandă să se bea o cantitate foarte mare de lichide, 3-4 litri.

12. Seara înainte de culcare se poate bea o cană de lapte cald sau o cană de ceai de tei sau muşeţel.

Fiecare dintre noi trebuie să realizeze rolul alimentației şi o disciplină pe care trebuie să şi-o impună în viața de zi cu zi. De asemenea, este bine să avem un set de reguli pe care să le respectăm şi să le îmbunătățim pe cât posibil studiind reviste de specialitate, apelând la sfatul unui specialist în domeniu, mergând periodic la un control medical.

Factori cheie: Respirația

Nu putem supraviețui fără oxigen. După aproximativ 3-5 minute de la oprirea respirației, la nivelul creierului se produc leziuni ireversibile chiar dacă după anumite manevre de resuscitare plămânii şi inima îşi reiau activitatea.

O mare greşeală care trebuie remediată este respirația pe gură. Nasul are rolul de a încălzi, a umezi şi a filtra aerul. Cele mai multe afecțiuni respiratorii, ca otite, amigdalite, faringite, laringite sau bronşite apar în urma respirației pe gură.

Respirăm pe gură atunci când avem o afecțiune a căilor respiratorii superioare şi nasul este înfundat. Căile nazale trebuie să fie curate. Fumătorii se obişnuiesc în timp să respire pe gură. De aceea trebuie să ne obişnuim să ne suflăm în mod corect nasul. Un alt factor din cauza căruia nu respirăm corect este poziția trunchiului, trebuie să stăm cu spatele drept. Poziția încovoiată împiedică distensia liberă a peretelui abdominal, limitează contracția diafragmei şi afectează calitatea respirației.

O respirație sănătoasă se realizează contractând mușchii diafragmei şi ridicând coastele, astfel vom obține o mişcare amplă de ridicare şi coborâre a coastelor, mărind astfel volumul de aer inspirat.

La o respirație corectă este de ajutor şi efecuarea periodică de exerciții fizice. Efortul fizic moderat şi regulat duce la întărirea aparatului respirator şi cardiovascular.

Marea majoritate a oamenilor respiră superficial, mult mai des decât cele 12 respirații pe minut pe care le realizează un om în timp ce doarme, spre exemplu.

Hiperventilarea reprezintă respirația doar cu vârful plămânilor. Acest mod de a respira reduce nivelul de dioxid de carbon din sânge iar acest lucru face ca arterele, inclusiv cele care alimentează creierul cu sânge, să se îngusteze. Astfel se reduce circulația sângelui în corp. O cantitate redusă de sânge reprezintă şi o cantitate redusă de oxigen care să alimenteze celulele. La nivelul sistemului nervos simpatic aceasta se traduce în neliniște şi irascibilitate. O astfel de respirație ne reduce capacitatea de a gândi clar.

Învățând să respirăm corect şi să renunțăm la hiperventilație putem scăpa de stările de neliniște şi anxietate din ce în ce mai frecvente în societatea modernă.

Cercetătorii au arătat că există o relație directă între respirația superficială şi atacurile de cord. Şansele ca acest lucru să se repete sunt mult reduse atunci când pacienții învață să respire corect.

Respirația superficială încetineşte curgerea limfei şi astfel reduce eficacitatea sistemului imunitar.

În cazul citirii, activitate care necesită o mare concentrare vizuală, este recomandat să luăm câte o pauză în care să ne relaxăm muşchii ochilor şi ai feței. Putem efectua exerciții de palming în care frecăm mâinile până acestea se încălzesc, după care le aşezăm pe obraji şi ochi, încercând în tot acest timp să respirăm cât mai corect.

Relaxarea musculaturii feței şi a ochilor este extrem de importantă, deoarece în timpul cititului muşchii sunt imobili şi obosesc. Dacă munca noastră de birou necesită privitul în monitor timp de câteva ore pe zi, aceste exerciții sunt absolut obligatorii.

O respirație profundă, sănătoasă duce la reducerea stresului, ne ajută să ne relaxăm mai uşor şi să lăsăm problemele deoparte, eliberând tensiunile nedorite din abdomen, durerea de spate acumulată în urma tensionării spatelui. Am observat că uneori tensiunea dispare atunci când suspinăm, suspinul este de fapt o respirație corectă.

Respirând corect vom hrăni şi oxigena mai bine sistemul osos şi cel muscular, acest lucru ducând la o îmbunătățire a formei fizice.

Putem trăi fără apă şi fără hrană câteva zile, dar fără oxigen murim în câteva minute – iată de ce este atât de important să învățăm să respirăm corect. Omul modern a uitat acest lucru. Întreg sistemul nervos, toate organele şi glandele inerne sunt alimentate cu oxigen prin respirație. Respirația corectă ne umple de energie şi ne dă forță, devenind deschişi şi având mai multă încredere în noi.

Este bine să ne facem un program zilnic în care să respirăm corect, să zicem de un sfert de oră; de asemenea este bine să ne plimbăm prin parcuri sau prin pădure, unde este aer curat, atunci când vedem că oboseala pune stăpânire pe organismul nostru. O respirație sănătoasă duce şi la eliminarea toxinelor din organism, prin stimularea sistemului limfatic care se purifică.

Efortul intelectual are nevoie de o cantitate mare de oxigen. Performanța în citirea rapidă şi în învățarea accelerată nu se poate realiza dacă nu adoptăm modul sănătos şi corect de a respira.

Citirea rapidă şi exerciţiile

Vin acum în ajutorul celor care îşi doresc să continue antrenamentul de citire rapidă cu această parte motivaţională, cu rolul de a conştientiza cât mai bine două aspecte: importanţa citirii rapide şi necesitatea exerciţiului susţinut. Ea este concepută într-un limbaj cât mai simplu pentru a fi uşor înţeleasă de către elevi şi studenţi deoarece lor li se adresează. Aşa cum am mai spus, acest antrenament trebuia să înceapă de ieri pentru fiecare dintre noi, pentru că cea mai importantă resursă este timpul, el se scurge şi nu se mai întoarce niciodată. Timpul pe care astăzi îl risipim poate fi câştigat, poate fi convertit în beneficiul nostru, putem deveni profesionişti în adevăratul sens al cuvântului.

Ce s-ar întâmpla oare dacă ar exista o metodă care nu poate da greş, prin care dacă am exersa-o am reuşi să trăim o viaţă decentă, am avea armonie în familie sau am reuşi să vizităm cât mai multe locuri de pe această planetă? Probabil că, în eventualitatea în care o astfel de metodă ar exista, cu siguranţă că oamenii ar încerca să se perfecţioneze cât mai mult, şi-ar aloca resurse importante pentru a studia şi a exersa zilnic, pentru a-şi asigura libertatea financiară şi posibilitatea de a evolua conform principiilor personale, nemaifiind supuşi unei condiţionări materiale.

Putem avea mai mult timp pentru lucrurile importante din viaţa noastră, ne putem dedica familiei, vieţii sociale ori altor arii de interes pe care le manifestăm. Credinţa mea fermă este că o astfel de metodă există, ea se numeşte dezvoltarea personală, un act deliberat din partea fiecăruia, prin care ne angajăm

prin autodisciplină, automanagement si autoînvățare pe drumul cunoaşterii. Scopul este de a acumula cât mai multe informații prețioase în cât mai scurt timp şi de a le folosi în rezolvarea problemelor pe care le întâlnim în viața noastră.

Prin aceasta metodă reuşim să ne debarasăm de obiceiurile păguboase, de viciile şi lucrurile absolut inutile pe care le-am învățat printr-un proces greşit de copiere comportamentală preluându-le ca modele din exterior şi care nu ne aduc nici un folos. Trebuie să învățăm să gândim eficient şi suplu pentru că rezolvarea unei probleme nu trebuie să fie neapărat savantă, de cele mai multe ori soluția cea mai simplă şi mai la îndemână este şi cea corectă. Dezvoltarea personală ne ajută să ne trăim viața pe principii sănătoase din punct de vedere moral şi spiritual pentru că fiecare dintre noi suferă atunci când face altuia o nedreptate, poate că nu are puterea să recunoască, dar orice act îndreptat împotriva semenilor nostri e condamnat atât de către societate cât şi de propria conştiință. Nesocotind aceste percepte morale ajungem să ne trăim viețile între a comite greşeli şi a încerca să le acoperim prin tot felul de justificări, unele dintre ele infantile şi prosteşti. Mulți oameni cu un potențial foarte mare îşi risipesc în mod inutil viața când ar fi atât de uşor să încerce să folosească ceea ce Dumnezeu ne-a dat: inteligență, creativitate şi curajul de a porni de fiecare dată pe un nou drum considerând că cele mai frumoase zile de abia acum încep să vină în viața noastră.

Toți oamenii de succes, fără nici o excepție, au reuşit să acceseze într-o măsură mai mare sau mai mică acest tezaur lăsat fiecăruia dintre noi şi anume

genialitatea. Fiecare a reuşit la un moment dat să devină genial şi să aducă o contribuţie determinantă modului în care oamenii trăiesc şi înţeleg lumea.

Toţi copiii se nasc geniali, nativi în două sau mai multe inteligenţe multiple; ei pot de mici, prin exerciţiu, cu uşurinţă să devină performeri. Stimulaţi ei îşi pot dubla sau chiar tripla creativitatea, capacitatea de a reţine şi sintetiza informaţii, pot acumula informaţii vaste din diverse domenii fără nicio problemă. Viitorul aparţine celor inteligenţi.

Performanţa trebuie susţinută prin efort constant; citirea rapidă se aseamănă din multe puncte de vedere cu antrenamentul unui muşchi, cu cât îl "lucrăm" mai mult cu atât el devine mai puternic, atunci când nu îl mai antrenăm performanţele scad considerabil. Iar dacă acel muşchi nu mai e folosit deloc atunci el se atrofiază. Probabil că este o chestiune de mentalitate, noi românii am uitat ca popor să ne facem treaba bine, atunci când nu suntem supravegheaţi şi mai ales atunci când nu ne vede nimeni. Din păcate ceea ce au alte popoare, conştiinţă şi responsabilitate la locul de muncă, nouă ne lipseşte. De aceea această carte nu se adresează decât celor care vor cu adevărat să obţină rezultate, celor care nu se dau bătuţi uşor şi au răbdarea şi determinarea de a merge până la sfârşit făcând din aceste tehnici de citire rapidă o a doua natură.

Tehnicile de citire rapidă şi învăţare accelerată le-am descoperit atunci când situaţia mea scolară nu era tocmai bună, când totul părea extrem de complicat şi imposibil de reţinut, cu cât mă străduiam să reţin mai mult cu atât nu reuşeam să reţin nimic iar când mă aflam în timpul examinării parcă cineva sau ceva ar fi şters cu

buretele toată informația pe care o acumulasem. Mi-am dat seama după mai multe eșecuri destul de dureroase că trebuie să schimb ceva, mi-am îndreptat atenția spre citirea rapidă, mi-a fost extrem de greu pentru că la început rezultatele se încăpățânau să apară. Mă întrebam de multe ori dacă aceste tehnici chiar funcționează sau nu sunt decât o păcăleală. Am găsit diverse cursuri, unele scrise foarte prost dar şi unele bune pe care le-am urmat. În cele din urmă rezultatele au început să apară şi viteza mea de citire s-a dublat la început după care a tot crescut o dată cu timpul şi direct proporțional cu perioada de antrenament. Mi-a fost uşor să trec la învățarea accelerată - un pas firesc, iar examenele nu au mai reprezentat nicio problemă. Mi-am format o deprindere de a selecta chiar şi la prima vedere ceea ce este important pentru cărțile mele, eliminând din start balastul şi informațiile redundante, am învățat să compar dar, cel mai important, să combin ordonând în sisteme informația parcursă. Asta mi-a dat curaj să continui pe acest drum.

Despre autor

Silviu Vasile este un pasionat al domeniului dezvoltării personale, studiind şi practicând de peste 15 ani aceste tehnici pe care a reuşit să le adune şi să le ordoneze într-un sistem. Are 35 de ani şi a urmat patru universităţi (Universitatea Transilvania - Braşov, Universitatea Tehnică Gh. Asachi - Iaşi, Universitatea Petre Andrei - Iaşi şi Universitatea Al. I. Cuza - Iaşi, urmând şi finalizând următoarele studii de licenţă şi specialităţi de master:

- Facultatea de Inginerie şi Ştiinţa Materialelor – Ingineria Materialelor (5 ani),
- Master în Ingineria Materialelor – Materiale Avansate (1 an),
- Facultatea de Drept (4 ani),
- Master în Drept European (2 ani).

În timpul studiilor unversitare a abordat şi experimentat tehnicile de citire rapidă şi învăţare accelerată. În prezent este trainer autorizat de Ministerul Educaţiei, Cercetării şi Inovării, Ministerul Muncii, Familiei şi Protectiei Sociale şi Centrul Naţional de Formare Profesionala a Adulţilor.

Alături de domeniul învăţării a studiat strategiile de dezvoltare a genialităţii (adulţi şi copii) şi gândirea de succes, cunoştinţele din aceste domenii urmând a fi adunate în alte cărţi.

A ţinut cursuri, conferinţe, a colaborat cu organizaţii studenţeşti şi ONG-uri pe teme de dezvoltare personală. Este implicat în proiectul "Fii genial!". Colaborează de asemenea ca jurist consult cu diverse firme.

Puteţi ajuta la distribuirea acestor cărţi !
Despre condiţii şi discountul acordat îl puteţi contacta pe autor la adresa sil.vasile@gmail.com.

Cuprins

Ce este citirea rapidă? 4

Avem nevoie de citirea rapidă? 11

Explicarea procesului de citire 13

Pregătirea pentru citire 18

Materialele de care avem nevoie 20

Inteligențe multiple 22

- Inteligența verbală 24
- Inteligența logico-matematică 25
- Inteligența vizual-spațială 26
- Inteligența kinestezică 27
- Inteligența muzicală 29
- Inteligența interpersonală 30
- Inteligența intrapersonală 31

Realizarea țelurilor 34

Dezvoltarea geniului 37

Folosind inteligența 41

O nouă metodă de învățare 44

Creierul nostru 47

Numărul de cuvinte pe o pagină 51

- Care este viteza actuală cu care citim? 51
  - Viteza de citire 51
  - Abilitățile inițiale 52

Probleme legate de regresie 53
Probleme legate de citirea cuvânt cu cuvânt 53
Probleme legate de subvocalizare 54
Probleme legate de vocabular 55
Probleme legate de concentrarea dificilă 55
Performanțele personale 56

Lectura dinamică 58

Citirea pas cu pas 69

Motivația 71

Rolul muzicii 73

Atitudinea 75

Stiluri preferate de citire şi învățare 77

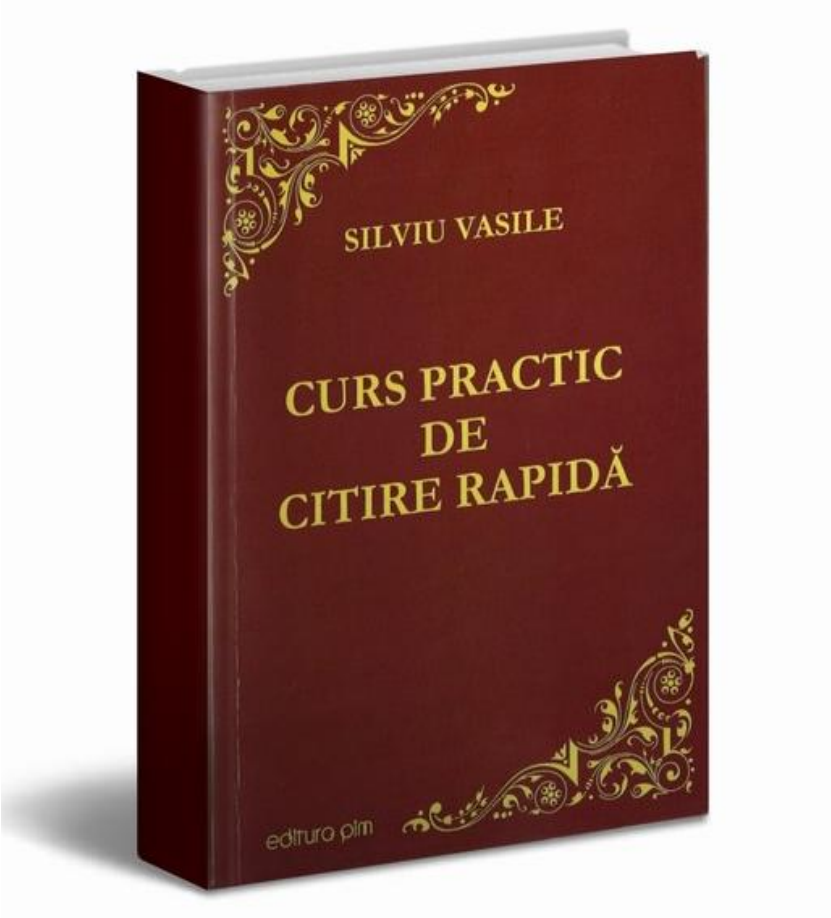
Memoria 79

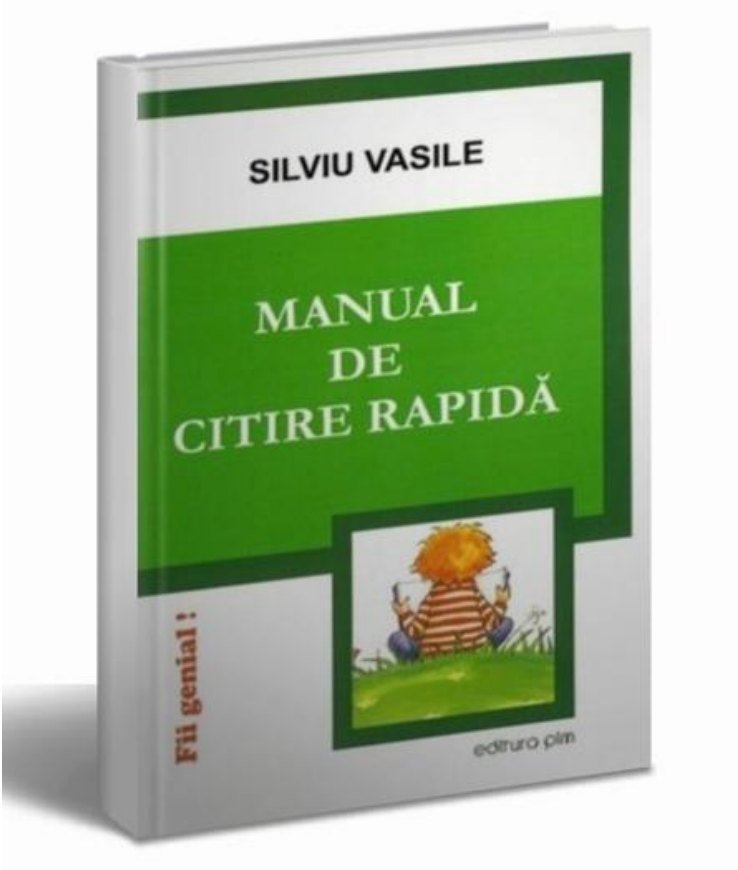
Factori cheie: Alimentația 80

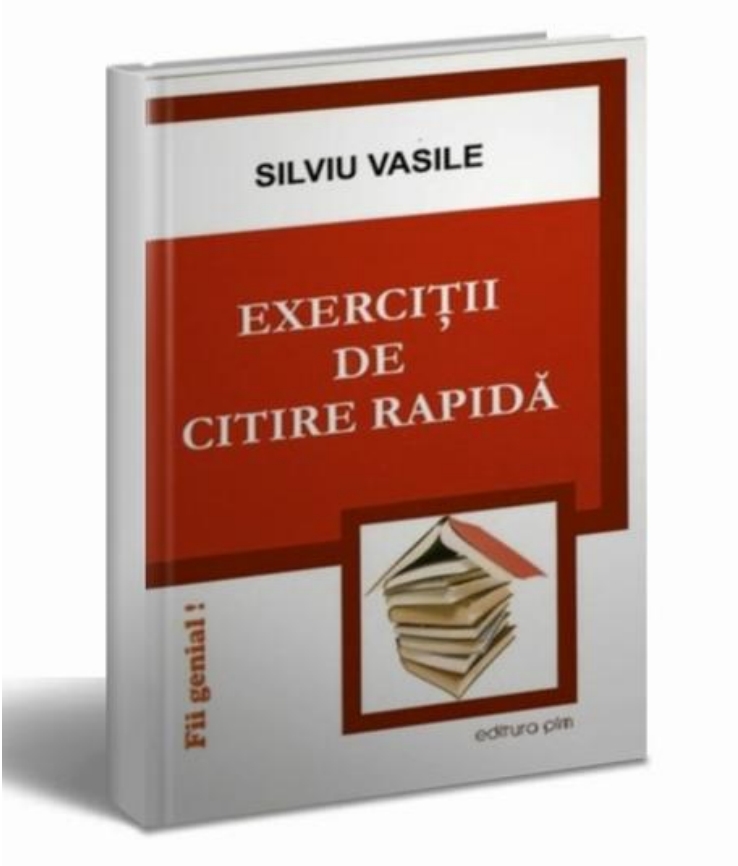
Factori cheie: Respirația 83

Citirea rapidă şi exercițiile 86

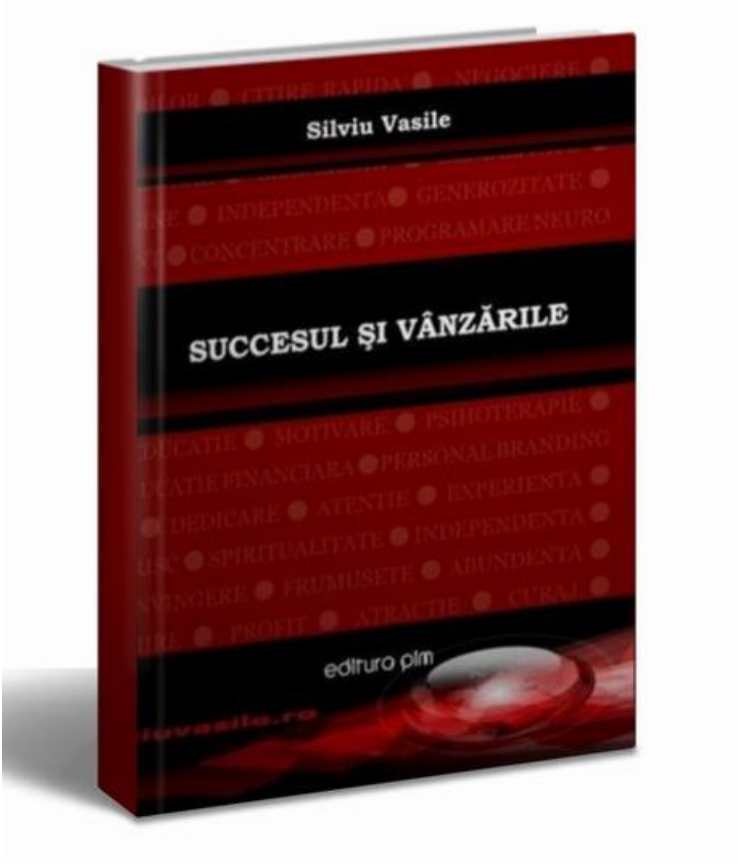
Despre autor 90

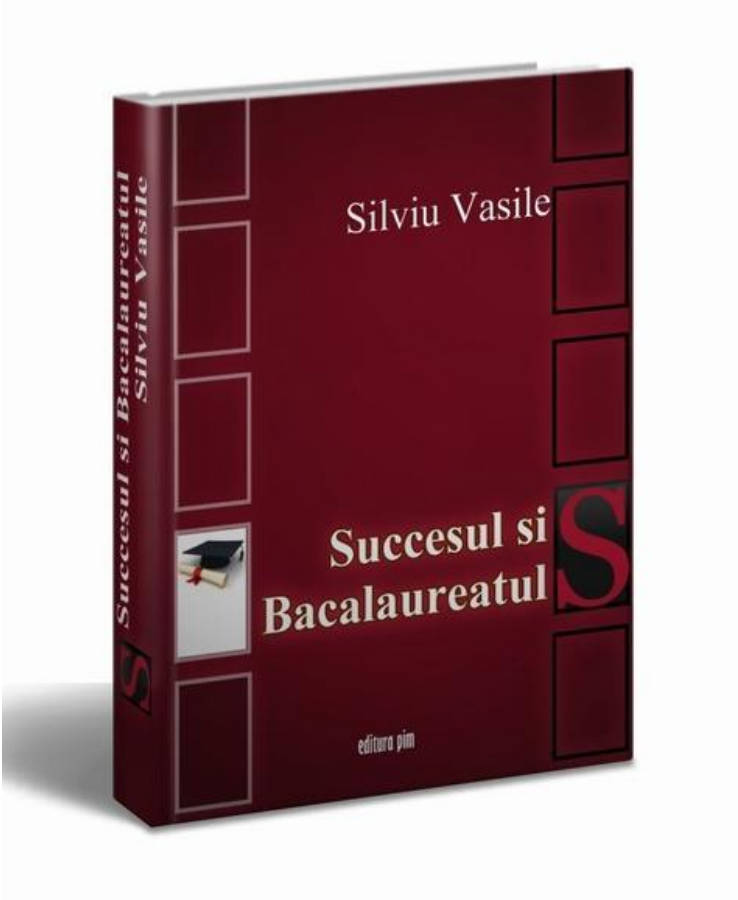

SILVIU VASILE
CURS PRACTIC
DE
CITIRE RAPIDĂ
editura pim


SILVIU VASILE
MANUAL
DE
CITIRE RAPIDĂ
Fii genial !
editura pim


SILVIU VASILE
EXERCIȚII
DE
CITIRE RAPIDĂ
Fii genial !
editura pim

SILVIU VASILE
SECRETELE CITIRII RAPIDE
Fii genial!
editura pim


Silviu Vasile
SUCCESUL ȘI VÂNZĂRILE
editura pim


Succesul si Bacalaureatul
Silviu Vasile
Silviu Vasile
Succesul si Bacalaureatul
editura pim